



つらい症状に さよなら

# セルフケア

で軽減できる

# 花粉症対策



花粉が飛ぶ季節になると出てくる、くしゃみ、鼻水、鼻づまり。花粉症は体内の免疫システムにより花粉が「異物＝敵」とみなされ、抗体がつくられることが原因で起こります。抗体は少しずつ体内に蓄積され、一定レベルに達するとさまざまな症状を起こします。

花粉を身体に取り込まない！

## セルフケアのポイント

- ◀外出先…花粉を寄せ付けけない
  - ・マスク、めがね、帽子の着用
  - ・帰宅後は玄関外で上着を払う
  - ・洗顔、うがいをして鼻をかむ
- ◀自宅…花粉を家に入れない
  - ・飛散量が多い日は窓を開けない
  - ・こまめに掃除をする
- ◀その他 免疫機能を向上
  - ・たばこは吸わない
  - ・規則正しい生活を送る

## 医療機関での治療

症状に合わせて薬を服用する「対症療法」と、症状が重症の人に適した「根治療法」、8割近い改善率の「舌下免疫療法」があります。まずは医師にご相談ください

## 放っておかない

花粉症を放っておくと症状が悪化し、その期間の生活の質が低下します。つらい症状を軽減するためには、症状が軽いうちにセルフケアをしたり医療機関で治療を受けたたりすることが大切。症状がない人も、同様に工夫することによって、予防につながります。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

## 献血のお知らせ

期日 2月21日(金)  
 時間 午後1時～4時  
 会場 市民会館45号会議室  
 持ち物 献血カード、運転免許証など本人確認ができるもの

## 風疹抗体検査・予防接種

今年度の対象になっている人には、昨年5月にクーポン券を送付しています。期限内に受診しましょう。  
 受診期限 3月31日(火)  
 対象者 昭和47年4月2日～54年4月1日生まれの男性  
 ※昭和37年4月2日～47年4月1日生まれの男性でクーポン券を希望する人は、お問い合わせください。

## こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に個別に応じます(無料・予約制)。秘密は固くお守りします。  
 期日 3月12日(木)  
 時間 午後2時～4時  
 会場 中野保健センター  
 ※2日前までに予約が必要です。

## 健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。  
 時間 午前10時～11時30分  
 会場 中野保健センター：毎週水曜日、豊田保健センター：3月5日(木)

## 受動喫煙

望まない受動喫煙の防止を目的とする改正健康増進法が2018年7月に成立し、学校、病院などではすでに原則敷地内禁煙となっています。20年4月1日から事業所、飲食店など多くの人が利用する全ての施設において、原則屋内禁煙となります。施設管理者の皆さんは、新たなルールに基づいた受動喫煙防止対策をお願いします。



▲「なくそう！望まない受動喫煙」Webサイト



須藤 一江 さん  
からのご紹介

No.57 山田 好美 さん (岩井)



### 自己紹介

昭和22年生まれの72歳、木島平村<sup>きじまひらむら</sup>往郷の出身です。実家はホップや養蚕、米を作る農家でした。学校を卒業した後、「一度は外に出て経験を積んでみたい」と思い、東京で刺繍を扱う会社に就職。そこではとても良い経験ができました。

2年後に帰郷し23歳の時に結婚して岩井へ嫁いできました。現在は夫や息子夫婦たちと5人で暮らし、リンゴ、キュウリ、お米などの農産物をつくりながら生活しています。

### 元気の秘訣

モノをつくるのが好きな性分で、リンゴの木を加工した置物を作ったり、堀りごたつに使う炭を自分で焼いたりしています。陶芸も好きで「白萩の会」というグループに参加しながら、もう20年以上焼き物を焼いています。

健康面では、食事に偏りのないようすることと、ケガをしないことを心掛けています。

### おらほの自慢

岩井はリンゴや野菜、お米がおいしい土地です。昨年、市外の高校で寮生活を送る孫娘にお米を送ったところ、とても喜んでくれました。

## 行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の方が参加できる、介護予防のための各種健康講座を開催します。この他にも各種の講座・教室がありますので、詳しくはお問い合わせください。

問 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366)

### さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など毎回いろいろなテーマで介護予防講座を開催しています。申し込みは不要です。

会場：中野保健センター ※送迎はありません。

- ▶ 内容 「歌って脳も身体もいきいきと ②」  
～楽しい音楽でストレス解消～
- ▶ 日時 2月21日(金)  
午前10時～11時30分
- ▶ 持ち物 飲み物
- ▶ その他 本年度13回以上参加した人には、  
賞状をお渡しします。

教室修了者交流会 /

### つながるよ! 全員集合!!

運動自主グループに参加されている人も、運動サポーターとして活動している人も、ご自宅で運動を続けている人も、ちょっとサボり気味のあなたも……!?

みんなで楽しく体を動かしたり、いろいろな人とお話ししたりできる良い機会です。寒い日が続いていますが、ズクを出してぜひご参加ください!

日時 3月11日(水) 午後1時30分～3時30分  
会場 中央公民館 3階講堂

対象者 「わかがえり教室」「ひざ腰らくらく教室」  
修了者または運動自主グループ参加者  
内容 エフバイエー中野 健康運動指導士による  
体操指導、自主グループ、運動サポーター  
活動発表、参加者同士の情報交換

申込期限 2月21日(金)

※飲み物をお持ちになって、動きやすい服装  
でお越しください。当日参加もできます。

