

＋保健師からの健康アドバイス

花粉症とアレルギー性鼻炎

部屋をきれいにしてもマスクを着用しましょう!!

今月の担当
北檜山区
若杉 太郎です

すっかり暖かくなり、町内もスイセンの花が咲いて、新緑のきれいな季節になりました。暖かくて過ごしやすい時期ではありますが、同時にこの季節になると鼻水や鼻づまり、目のかゆみなどの症状が出てくる人がいます。最近は天気予報でも花粉注意報などをやりますが、花粉症の季節でもあるのです。

■花粉症はなぜ起る？

人間が生活していて、病気の原因になるものはあちこちにあります。しかし、だからといっていつも病気になるわけではないのは、身体の中に病気の原因が入らないようにしたり、入っても退治する仕組みがあるためです。

アレルギーは、普通であればウイルスや菌など、身体に害のあるものに反応して追い出したりする免疫の反応が、さほど害のないものへも過敏に反応してしまうことをいいます。

花粉症で言うと、身体が花粉に対して異物であると反応して、くしゃみや外に出そうとしたり、鼻水で洗い流そうとしたり、鼻づまりで中に入れないようにしたりする状態です。



■花粉症というのはどのようなものか、ご存知ですか？

花粉症は草木の花粉によって起こるアレルギー症状のことです。せたな町は自然が豊富で空気もきれいだと思えますが、花粉症の原因になる草木もその分身近にあるのです。

このような反応はごく普通の身体を守るための反応で、とても重要なものと言えますが、さほど害のない花粉に対してこの不快な症状が数ヶ月も続くとなると、本人にとってはたまりません。



コリドール交流情報館

～行ってみよう！～となりまち

長万部町

～心身をリフレッシュ～

長万部岳山開き登山会

森林浴を楽しみながら、健康づくりの一環として登山しませんか。春の長万部岳には様々な発見があります！●日時／5月26日（日）午前8時●集合場所／福祉センター前●参加費／1,000円（保険料含む）●参加締切／5月21日（水）●申し込み・問い合わせ先／長万部町山岳会事務局・橋本宅（☎01377・2・2517）

八雲町

落部公園つつじ祭り

今年の「落部公園つつじ祭り」では、「水田竜子」「松川未樹」歌謡ショーやジャンボピン、特産品販売や抽選つき餅まきなど楽しいイベントが盛りだくさん!!皆さんのご来場をお待ちしています。●日時／6月1日（日）午前10時～午後3時●会場／落部公園（※雨天時は落部町民センター）●問い合わせ先／同実行委員会（役場落部支所内）☎01377・67・22231

八雲町熊石地域

第14回熊石あわびの里フェスティバル

熊石特産の「あわび」がメインの食のお祭り。あわび食街道・浜焼き街道・いにしえ食街道など色々な「食」が格安で味わえます。活あわびが当たる宝もちまきやスケトウダラカーリング、木村香澄ショー、北部航空音楽隊演奏などイベント盛り沢山●日時／5月18日（日）午前9時30分～●場所／熊石青少年旅行村●問い合わせ先／熊石あわびの里フェスティバル実行委員会☎01398・2・31111

今金町

～旧石器時代を体験！～

『ピリカ旧石器文化館』

5月31日まで「国学院大学によるピリカ遺跡発掘特別展」が行われています。●場所／今金町字美利河●開館時間／9時30分～



■北海道に多い花粉症

花粉症の原因といえば、スギの花粉？と思われる方もいるかもしれませんが、スギだけではなく多くの植物の花粉が原因となりま

す。そして、どの花粉にアレルギー症状が起こるかは人それぞれです。
北海道に最も多いのはシラカバの花粉症です。シラカバの花粉は4月中旬から飛散が始まり、5月頃にピークになります。花見の季節、鼻がぐずぐずしたり目がかゆくなったり…そういう方はひよっ

としたらシラカバ花粉による花粉症かもしれません。
とはいっても、この時期の北海道では、シラカバ以外の花粉も飛んでいます。イネ科の植物やヒノキなど、いろいろな種類の花粉が飛んでいますので、それらの花粉症の方は症状がでることがあります。シラカバ花粉症の方の何割かは、果物過敏症にもなることがあり、リンゴ、サクランボ、キウイ、梨、桃、イチゴ、メロン、プラム、柿などを食べると口の中がかゆくなったり、重症になると吐いたりすることがあるといわれています。

■アレルギー性鼻炎

花粉症は、原因になる「花粉」がなくなることで症状もなくなり

ます。しかし、「花粉」以外のアレルギーがある人は、花粉がないときでもアレルギー症状が出ます。先ほど「花粉症はなぜ起こる？」

のところでお話ししましたが、身体に入ってくる異物を防ごうとして、くしゃみや鼻水、鼻づまりといった不快な症状が起こるのがアレルギー性鼻炎です。原因が、花粉ではなくてもアレルギー性鼻炎は起こるのです。

その原因としては、家の中のダニやちり、カビ、ペットの毛やフケ、昆虫のガヤカなど、いろいろなものがあります。そして、花粉症と同じく人によってその原因は違います。



花粉症と違う点としては、これらのアレルギー性鼻炎の人は一年中原因が近くにあることが多く、通年で症状があるという点です。

■花粉症、アレルギー性鼻炎の治療は

花粉症かな？と思ったら、症状が軽くてもまずは医療機関で医師の診察を受けましょう。原因が分かれば、原因を遠ざけることが

できますし、他に、薬で症状を抑えたり、アレルギー反応を弱めたりする治療もあります。

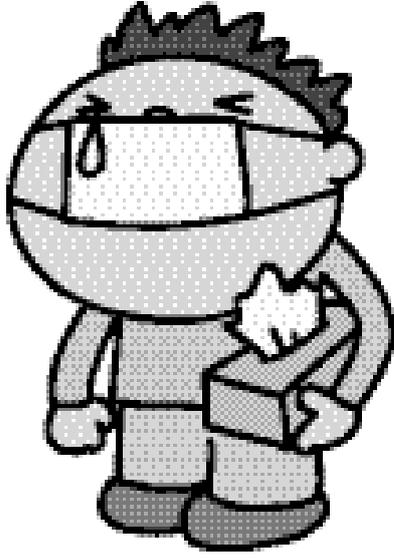
薬には市販薬もあります。市販薬も用量どおり服用し、出来れば薬剤師の指導を受けましょう。

■花粉症、アレルギー性鼻炎にならないためには

アレルギーは、原因になる異物に過剰に反応しやすい体質の人が起しやすいですが、そのような人が必ずなるというわけでもありません。逆に、なりやすい体質ではなくても、アレルギーを起こすこともありません。

アレルギー性鼻炎になる原因としてあげられるのは、花粉やダニ、カビなどの原因物質に多くふれたりすることや、ストレスによって免疫が低下するなどがあります。

花粉症やアレルギー性鼻炎を予防するには、症状が無くても普段から部屋をきれいにしたりマスクをしたりといった原因に近づかないことが大切です。



16時30分●休館日/月曜日(祝日の場合翌日)、4月30日、5月7日●入館料/大人200円/小・中・高校生100円●石器づくりセミナー/毎月第3土曜日午後1時(要予約、材料費200円程度)●問い合わせ先/ピリカ旧石器文化館 0137・83・2477

せたな町北檜山区

第36回玉川公園水仙まつり

ゆるやかな丘の斜面いっぱい、約30種類30万株の水仙が花開く玉川公園。そよ風に揺れる水仙たちが囲まれて、春の1日を家族や仲間と過ごしてみませんか●日時/5月11日(日)午前11時~午後2時●内容/歌謡ショー(ゲスト/はかまだ雪絵、佐藤俊彦、陸上自衛隊音楽隊・檜山北高等学校吹奏楽部)ジョイントコンサート、郷土芸能、ロードレース大会、宝入り餅まきほか●問い合わせ先/せたな観光協会 0137・84・5406

せたな町瀬棚区

初心者・団体も大歓迎!

B&G海洋センター 艇庫

5月1日からB&G海洋センター艇庫がオープンします。ヨットやカヌー、ウィンドサーフィンなどの試乗体験など豊富なリンスポーツ用具を用意して、皆さんをお待ちしています。初心者の方もインストラクターが指導いたしますので気軽に利用できます。※月曜休館●問い合わせ先/せたな町教育委員会瀬棚教育事務所 0137・87・3311

せたな町大成区

秘湯『湯とびあ白別』

4月からオープンした湯とびあ白別。周囲を大自然に囲まれた静かな白別溪谷にある秘湯は地元湯治客や観光客に大人気。お湯は天然硫酸塩泉で無色透明、湯温は約53度あり、慢性皮膚病や神経痛に効果があります。●場所/せたな町大成区宮野(国道沿に看板あり)●入浴料/無料(お心のある方に清掃協力金として100円を頂いています)●問い合わせ先/せたな町大成総合支所産業建設課商工労働観光係 0139・4・5511