

保健師からの健康アドバイス

# みなさん悩まされていませんか？ アレルギー性鼻炎のお話

今月の担当  
北檜山区  
長谷川久恵  
です



**アレルギー性鼻炎の患者は1970(昭45)年頃から急増し、今なお増加していると言われ、人口の約30%が悩まされています。**

## アレルギー性鼻炎って？

アレルギーの原因物質(フギ、ブタクサ、ハウスダスト(家の中のほこり)、ダニなど)による、鼻粘膜のアレルギー疾患のことで、主な症状は「くしゃみ」「水のようないんじょう」「鼻づまり」があります。アレルギー性鼻炎は通年性と季節性に分けられ、通年性はハウスダス

## アレルギー性鼻炎は完治するの？

アレルギー性鼻炎の治療は、日常生活に支障のない状態にすることが目標です。鼻炎の原因を明らかにし、患者自身の生活改善で、症状に応じた服薬での治療が主となります。完治の可能な治療方法もありますが、副作用や長期

## 症状を軽くするためこんなことに気を付けよう！

- ・室内の掃除には排気のない掃除機を使い、ゆっくりと時間をかけ、週に2回以上掃除しましょう。
- ・フローリング、畳の上はカーペットをひかないようにしましょう。
- ・寝具のマット、ふとん、枕にダニを通さないカバーをかけましょう。

## 部屋の湿度は50%、室温は20〜25℃に保ちましょう。

花粉情報に注意し、花粉が飛び散る時期は外出を控え、家にいるときは窓、戸を閉めておきましょう。  
・外出する時はマスク、メガネを使い、表面が毛羽立った毛織物などのコートは避けましょう。  
・帰宅した時は、衣服や髪をよく払い、洗顔やうがい、鼻をかむなど心がけましょう。

## 睡眠をよくとり、規則正しい生活習慣を保つことは、正常な免疫機能を保ちます。

また、お酒の飲み過ぎに気をつけ、タバコを控えることは、鼻の粘膜を正常に保つために必要です。健康管理に気を付けて、つらいこの時期を乗り切りましょう。

## 特定健診伝言板

# 平成24年度の各種検診日程のお知らせです

北檜山区			
月	日	場所	項目
4	15日(日)/16日(月)	健康センター	特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、エキノコックス症検査
	20日(金)		子宮がん検診
	22日(日)		乳がん検診
5	18日(金)/19日(土)	健康センター	頭の検診
	28日(月)/29日(火)		頭の検診
10	27日(土)	健康センター	子宮がん検診
	3日(土)		乳がん検診
11	17日(土)	若松イエローパレス	特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、エキノコックス症検査
	18日(日)	丹羽水仙パレス	
2	2日(土)/3日(日)	健康センター	

  

瀬棚区			
月	日	場所	項目
5	24日(木)/25日(金)/26日(土)	保健センター	頭の検診
7	22日(日)/23日(月)		特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、エキノコックス症検査
10	28日(日)		乳がん検診
11	25日(日)		子宮がん検診
1	27日(日)		特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、エキノコックス症検査

  

大成区			
月	日	場所	項目
4	13日(金)	町民センター	特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、エキノコックス症検査
	14日(土)	長磯生活改善センター	
5	21日(月)/22日(火)/23日(水)	町民センター	頭の検診
9	8日(土)		特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、エキノコックス症検査
11	4日(日)		乳がん検診
	26日(月)	子宮がん検診	

▶平成24年度の検診日程は、多くの皆さんに受診してもらいたいことから、土日の検診を増やしています。  
▶皆さんが住んでいる区以外の場所でも受診できるので、お気軽に保健師までお問い合わせください。



チュン介からのお願いだよ～  
特定健診は、受診率が定められているんだ。だから皆さんの協力が必要です。40～74歳で、せたな町国民健康保険に加入している皆さん受診してね～

■お問い合わせ・お申込みは保健師まで！■  
北檜山区：本庁 保健センター内 ■0137-84-5984  
瀬棚区：瀬棚総合支所内 ■0137-87-3311  
大成区：大成総合支所内 ■01398-4-5511

## 「リドル」交流情報館

「行ってみよう!」となりまち

### 長万部町

#### 「ナイスショット!」

あやめ公園パークゴルフ場  
あやめ公園パークゴルフ場が4月20日(金)にオープン予定です。全36ホール(全長)にオープン予定です。などこの花壇が整備されており、6月下旬～7月中旬には、多数の「あやめ」が咲きほこります。●プレー代(町外)1日券:大人500円/小学生300円/その他回数券もあります!●用具貸出/無料●お問い合わせ先/長万部町役場建設課 ■01377-224456

### 八雲町

#### 「八雲町温水プール」

春からシェイプ・アップ!  
4月下旬からは、幼児・小学生、一般を対象に「水泳・水中運動教室」が開かれます。町外の方も参加できますので、ぜひご利用ください。また、インスタラクターによる1回15分程度の水泳・水中運動「ワンポイント」も実施中!お気軽に声をかけてください。●開館時間/水・金曜日14時～20時30分/土曜日14時～17時/5月からは火曜日も開館します(14時～20時30分)●使用料/大人300円/高校生・60歳以上200円/小・中学生100円●お問い合わせ先/八雲町温水プール ■0137-663-3238

### 熊石青少年旅行村

#### 4月29日オープン

八雲町熊石地域  
平田内川沿いに広がるキャンプ場「熊石青少年旅行村」。広大な芝生におおわれ、ほのぼのとした自然が癒やされる空間です。●料金/日帰り入浴大人300円・小学生150円/幼児無料/宿泊料大人6240円・小学生5565円(1泊2食付税込)●お問い合わせ先/予約申し込み/クアラザザリカ ■0137-83-7111

### 「奥美利河温泉山の家」

#### 4月下旬オープン(予定)

今金町  
冬期間閉ざされていた「奥美利河温泉山の家」が4月下旬オープン予定です。山中にたたずむ「山の家」。ちよつとゆるめの温泉は、ゆつくりつかれる癒しの空間。自然が贅沢だと感じる瞬間です。●料金/日帰り入浴大人300円・小学生150円/幼児無料/宿泊料大人6240円・小学生5565円(1泊2食付税込)●お問い合わせ先/予約申し込み/クアラザザリカ ■0137-83-7111

### 「北檜山パークゴルフ場」

#### 4月14日(予定)オープン!

せたな町北檜山区  
「日本一のロングホール」がある北檜山グリーンパークゴルフ場が、4月14日(予定)オープン!遊楽部も望める雄大な自然の中で、アナタも思いっきりプレーしてみませんか?●1ラウンド/高校生以上3000円/中学生以下70歳以上1000円●1日券/それぞれ1ラウンドの2回分●回数券/12ラウンド用3000円●用具一式2000円●お問い合わせ先/産業振興課 ■0137-84-5111/北檜山グリーンパーク ■0137-86-0530

### 「せたな町瀬棚区」

#### 「せたな町青少年旅行村」

せたな町青少年旅行村が4月中旬オープン!キッチン、水洗トイレ、冷蔵庫、テレビ、暖房器具など設備が充実しているケビンバンガローや持込テントサイトもあります。●お問い合わせ先/瀬棚総合支所 ■0137-87-3311

### 「せたな町大成区」

#### 「国民宿舎あわび山荘」

身も心もあつたか!  
国民宿舎あわび山荘  
貝取洞深谷の雄大な自然にひっそりと抱かれていた「あわび山荘」。露天風呂にたっぷりながら心と身体を癒し、地元の旬の素材をいかした郷土料理でゆったりとリラックスしてみたいかたがです。●場所/せたな町大成区貝取洞/宿泊料/大人7600円/小学生6000円/幼児14600円(寝具のご利用のみ)●問合せ先/国民宿舎あわび山荘 ■01398-4-5522