

知っておきたい 花粉症 予防と治療



やってきました涙の季節。断りもなしに目や鼻に飛び込んできては、いたずらをする気まぐれなやつ「花粉症」。早い対策が叫ばれる中、今年初めてなったという新人さんもおられるはず。悩みは早いうちに解決。自己判断はあとから、まずはドクターの意見を聞くことから始めませんか

花粉症って病気ですか

花粉症は木や草の花粉で起こされるアレルギー性の病気です。春などの花粉が飛ぶ季節に花粉が目や鼻の粘膜に付くことで現れる症状です。

花粉症はどんな症状？

「首の上」つまり目、鼻、のどに現れる症状が主ですが、全身症状を表すこともあります。

★主な症状★

くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目・のど・顔や首の皮膚のかゆみ。時には集中力の低下、だるさ、熱っぽさ、いらいら感などもあります。

花粉症は風邪みたいですが

違います。風邪は普通 1 週間くらいで治りますが、花粉症は原因となっている花粉が飛んでいる間続きます。風邪の鼻水は、風邪が直ると出なくなりますが花粉症の鼻水はいつまでも「水っぱな」のままです。また熱が出れば風邪、目のかゆみは花粉症という見方も出来ます。

花粉症はなぜ増えているの

★ スギの木の増加など原因はいろいろです

昭和 30 年代ごろ多く植林されたスギが 30 年生長し花粉を多くつけるようになったから。またスギの木材価値が下がり、手入れをしなくなったことが花粉の量を増やす結果になったとも言われています。

ほかに機密性の高い住居でダニやハウスダストが増えアレルギー体質の人が増えたこと、高蛋白の食事が多くなったこと、大気汚染、舗装道路

やストレス社会も関わっているといわれます。

日本人の 5 人にひとり花粉症とか。なかでも約 8 割の方がスギの花粉症です。

花粉が飛ぶ要注意月！

⇒スギ・ヒノキ・シラカバ・・・2月～5月

⇒ホソムギ・カモガヤ・・・6月～8月

⇒ブタクサ・・・8月～9月

⇒ヨモギ・セイタカアワダチソウ・・・9月から12月

花粉症かなと思ったら

医師に相談しアレルギー検査を受けましょう。花粉を皮膚につけ反応を調べる「アレルゲン皮膚反応検査」で原因の見当がつけられます。

まずは自己防衛から

花粉症を軽くするには、外出時に花粉を吸い込まないこと。それには風邪の強い晴れた日は外を避けましょう。出かけるときはプロテクター付きのめがねやマスク、スカーフ、防止などを身につけましょう。

服は花粉のつきにくいすべすべした素材で、長い髪はまとめて外出。帰宅のときは持ち物についた花粉を払って家に入りましょう。

家の中では、目、鼻、手、顔を洗いうがいをします。特に目は流水の中でばちばちまばたき洗いをすれば効果倍増です。

花粉症の治療はどうすれば

花粉症は短期間では完全には治りません。そこで症状を軽くするための手当ては出来ます。まずは病院に行くことをおすすめいたします。

■花粉症の薬

飲み薬・・・くしゃみ、鼻づまり、鼻水の原因となるヒスタミンを抑える成分が入っている薬です。花粉症のつらい症状をやわらげます。

点鼻薬・・・鼻水、鼻づまりを早く止める薬です。鼻の粘膜の充血やはれをおさえ、とおりを良くします。

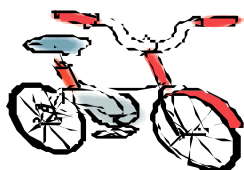
目薬・・・目のかゆみや充血を和らげます

■2週間前から始める予防法

いつもの時期にやってくる花粉症を少しでも軽くするために、アレルギー薬を予防として使う方法があります。花粉が飛ぶ2週間ほど前から使うことで、シーズン中の薬の効果を高めることにもつながります。

病院などで診察を受け、医師の指示と薬の使い方を教えてもらい使用します。

放置自転車
保管手数料改正



富士見市にはみずほ台駅、鶴瀬駅、ふじみ野駅と三つの駅がありますが、各駅の東、西口の周りに置かれている自転車を取り除くことになりました。自転車などを引き取る場合は、保管手数料が4月1日から高くなります。自転車は2000円、原付自動車が3000円になります。

自転車などを違法に駐車しますと、歩行者の迷惑になるばかりでなく、災害が起きたときの大きな妨げにもなります。決められた場所に置くように心がけてください。

災害救援専門ボランティア
(母国語通訳など)募集!!!!!!

埼玉県には「埼玉県災害ボランティア登録制度」があります。埼玉県では震災時に要望が高いと思われる外国語通訳などの分野で専門的な知識を持つ方を「災害救援専門ボランティア」として募集しています。日本語が苦手な母国の方の救援に日本語の堪能な外国籍の方の協力をお願いいたします。

● 応募方法

登録方法には、パソコンを使った電子申請による方法と、登録カードの郵送による方法があります。

(1) 埼玉県ホームページから電子申請

<http://www.pref.saitama.lg.jp/A05/BC00/volunteer/touroku.html>

(2) 郵送またはFAX

「埼玉県災害ボランティア登録カード(個人)」を請求して、必要なことを書いて下にお送りください。

(連絡先) 〒330-9301 埼玉県さいたま市浦和区高砂3-15-1 埼玉県総合政策部国際課
NGO・在住外国人支援

★ 電話 048-830-2717

★ FAX 048-831-0289

「不用品情報」って知ってる?

富士見市やふじみ野市ほかでは、毎月市町の情報満載な広報誌が配られます。その中では必ず「不用品情報」譲ります、譲ってくださいというコーナーがあります。外国籍の皆さんの中で生活に必要なものがありましたら一度センターにご相談ください。

2市1町の関係セクションに交渉し一緒に探してみませんか。すべてが必ず希望に添えるとは限りませんが、無駄にお金を使うことも無く希望が適うこともありましょう。希望の品があれば一度お電話ください。

★ 電話 049-256-0290

翻訳ボランティア募集

ふじみの国際交流センターでは、外国籍市民の生活情報誌として、この「インフォメーションふじみの」を発行して10年以上が経ちました。

記事内容は、現在7ヶ国語で翻訳されていますが日本語からあなたの母国語に翻訳してくれる方を募集しています。わずかですが翻訳料も出されています。興味のある方、ぜひ、ふじみの国際交流センターにご連絡ください。お待ちしております。

★ 電話 049-256-0290

★ FAX 049-256-4291