

알아 두면 유용한 화분증

예방과 치료



눈물의 계절이 드디어 왔습니다. 허락도 받지 않고 눈이나 코에 날라 들어와 장난을 치는 귀찮은 존재 「화분증」

빠른 대책이 요청되고 있는 중. 올해 처음으로 화분증이 된 신인도 계속 터. 고민은 되도록이면 빨리 해결. 자기판단은 나중에. 우선은 의사의 의견을 듣는 것 부터 시작하시지 않겠습니까

있다고 합니다. 일본인 5 명에 한 사람은 화분증이라는데...그 중에도 약 8 할은 삼나무 화분증입니다.

화분증이란 병입니까?

화분증은 나무나 풀의 화분에 의해 생기는 알레르기성 병입니다. 봄 등 화분이 날라 다니는 계절에 화분이 눈이나 코 점막에 붙어서 나타나는 증상입니다.

화분증은 어떤 증상?

「목 위」측 주로 눈, 코, 목에 증상이 나타나지만 전신증상을 나타내는 때도 있습니다.

★주된 증상★

재채기·콧물·코막힘·눈·목·얼굴이나 목이나 피부의 가려움. 때로는 집중력의 저하, 나들함이나 열이 있고 안절부절함 느낌도 듭니다.

화분증은 감기와 비슷합니까?

다릅니다. 감기는 보통 1 주간 정도로 낫습니다만 화분증은 원인인 화분이 날고 있는 동안 계속됩니다. 감기의 콧물은 감기가 나오면 나오지 않지만 화분증의 콧물은 언제까지나 「맑은 콧물」인 채입니다. 또 열이 나면 감기, 눈이 가려우면 화분증이라는 견해도 있습니다.

화분증은 왜 늘어나나요

★ 삼나무 증가 등 원인은 여러가지 입니다.

1955 년 경에 많이 심은 삼나무가 30 년 성장해서 화분을 많이 만들어 내기 때문. 또 삼나무의 목재가치가 떨어져 손질을 하지 않게 된 점도 화분의 양을 늘리는 결과가 되었다고 합니다. 그 외에 기밀성 높은 주거에서 진드기나 집안면지가 늘어 알레르기체질인 사람이 증가한 점, 고단백식사가 많아 졌다는 점, 대기오염이나 스트레스 많은 사회도 관계가

화분이 날라다니는 요주의 달!

- ⇒삼나무·히노키·시라카바...2월~5월
- ⇒호소무기·카모가야...6월~8월
- ⇒돼지풀...8월~9월
- ⇒쑥·세이타카아와다치소우...9월부터 12월

화분증이라고 생각되면

의사와 상담해서 알레르기 검사를 받으시다. 화분을 피부에 붙여 반응을 조사하는 「알레르겐피부반응검사」로 원인을 알아 낼 수 있습니다.

우선은 자기방위부터

화분증을 가볍게 하기 위해서는 외출시에 화분을 들어 마시지 않을 것. 게다가 바람이 센 날은 피합시다. 외출할 때는 프로텍터가 붙은 안경이나 마스크, 스카프, 방지등을 착용합시다.

옷은 화분이 붙기 어려운 미끄러운 소재로 긴머리는 묶어서 외출. 집에 돌아 올 때는 소지품에 묻은 화분을 털고 집에 들어 갑시다.

집 안에서는 눈, 코, 손, 얼굴을 씻고 입을 헹구고 특히 눈은 흐르는 물로 눈을 깜빡깜빡거리면서 씻으면 효과가 큼니다.

화분증의 치료는 어떻게

화분증은 단기간에는 낫지 않습니다. 그래도 증상을 가볍게 하기 위한 치료는 가능합니다. 우선은 병원에 가실 것을 권해 드립니다.

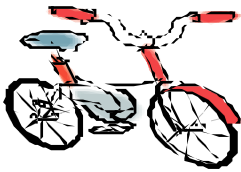
■ 화분증 관련 약

먹는 약 . . . 재채기, 콧물, 콧물의 원인이 되는 히스타민을 억제하는 성분이 들어 있는 약입니다. 화분증의 괴로운 증상을 완화시켜줍니다.
 점비약 . . . 콧물, 코막힘을 빨리 멈추게 하는 약입니다. 코 점막의 충혈이나 붓는 것을 막아주고 공기가 잘 통하게 해 줍니다.
 눈약 . . . 눈의 가려움이나 충혈을 완화시켜 줍니다.

■ 2 주전 부터 시작하는 예방법

항상 같은 시기에 찾아 오는 화분증을 조금이라고 가볍게 하기 위해서는 알레르기약을 예방으로서 사용하는 방법이 있습니다. 화분이 날라다니는 2 주전 정도 전 부터 사용함으로써 시즌중의 약의 효과를 높이는 것으로도 연결됩니다.
 병원 등에서 진찰을 받고 의사의 지시와 약의 사용방법을 듣고 사용합시다.

방 치자전거
 보관수수료개정



후지미시에는 미즈호다이역, 츠루세역, 후지미노역 3 군데의 역이 있습니다만 각 역의 동,서쪽출구 주위에 세워져 있는 자전거를 철거하기로 했습니다. 자전거를 찾을 때는 보관수수료가 4 월 1 일부터 비싸집니다. 자전거는 2000 엔, 오토바이는 3000 엔으로 됩니다.
 자전거를 불법으로 세워두면 보행자에게 피해를 끼치게 될 뿐 아니라 재해가 일어났을 때 커다란 방해물이 됩니다. 정해진 장소에 세우도록 조심해 주십시오.

재 해구원전문보란티어
 (모국어통역등)모집!!!!

사이타마현에는 「사이타마현재해보란티어등록제도」가 있습니다.
 사이타마현에서는 재해시 요망이 높을 것으로 생각되는 외국어통역 등의 분야에서 전문적인 지식을 가진 분을 「재해구원전문보란티어」로서 모집하고 있습니다. 일본어가 서투른 모국 분 들을 도우는데 일본어를 잘하시는 분들의 협력을 부탁드립니다.

● 응모방법
 등록방법에는 파소콘을 사용한 전자신청에 의한 방법과 등록카드의 우송에 의한 방법이 있습니다.

- (1) 사이타마현 홈페이지에서 전자신청 <http://www.pref.saitama.lg.jp/A05/BC00/volunteer/touroku.html>
- (2) 우송 또는 FAX

「사이타마현재해보란티어등록카드 (개인)」을 청구해서 필요한 것을 기입해 아래로 보내 주십시오.
 (연락처) 〒330-9301 사이타마현 사이타마시 우라와구 타카사고 3-15-1 사이타마현종합정책부국제과
 NGO·재주외국인지원
 ★ 전 화 048-830-2717
 ★ FAX 048-831-0289

「불용품정보」에 대해 아세요?

후지미시나 후지미노시에서는 매월시마치의 정보를 만재한 홍보지를 배포하고 있습니다. 그 중에서 반드시 「불용품정보」공짜로 드립니다. 공짜로 주세요 라는 코너가 있습니다.
 외국국적의 여러분들 중에 생활에 필요한 것이 있으면 센터에 한 번 상담해 주세요.
 2시1초우의 관계부서에 교섭해 같이 찾아보시지 않겠습니까? 원하시는 것이 반드시 모두 있다고는 말 할 수 없지만 쓰지 않아도 될 돈을 쓰지 않고 원하시는 것을 찾을 수도 있습니다. 원하시는 것이 있으면 전화 주세요.
 ★ 전 화 049-256-0290

번 역보란티어모집

후지미노국제교류센터에서는 외국국적시민의 생활정보지로서 이 「인포메이션후지미노」를 발행한 지 10년이 지났습니다.
 기사내용은 현재 7 개국어로 번역되고 있습니다만 당신의 모국어로 번역해 줄 분을 모집하고 있습니다. 적지만 번역료도 드립니다. 흥미가 있는 분은 꼭 후지미노국제교류센터에 연락해 주십시오. 기다리고 있겠습니다.
 ★ 전 화 049-256-0290
 ★ FAX 049-256-4291