



井上病院 伝言板  
第244号  
平成30年2月

井上病院 理念  
医療を通じ地域の方へ安心を提供すること  
絶え間ない質の改善を行うこと  
自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと  
働きがいのある明るい職場を作ること



【 ちょっぴり雑学：節分は年に4回 】

節分とは季節の分かれ目をいい、「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことをさします。しかし、昔は立春が新年の始まりにも相当する大事な節目だったため、その前日の節分は大切な日でした。そこで他の節分よりも重要視されるようになり、節分といえば立春の前日をさすようになりました。最近では、立春の前日（2月。冬の節分）以外の節分に着目し、5月に春の恵方巻き、8月に夏の恵方巻き、11月に秋の恵方巻きを提供するところもあるようです。



鼻がムズムズ…風邪？花粉症？

花粉症と言えば、3月～4月のイメージがありますが、日本気象協会の発表（2018年1月）によれば、2018年の花粉の飛散は2月上旬に始まると予測しています。九州地方では例年2月上旬にスギ花粉の飛散が始まるそうです。

■花粉症の症状

花粉症では、くしゃみ・鼻水などの症状が多く見られるほか、さまざまな症状が現れます。

- ・くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- ・目のかゆみ、涙目、目の充血
- ・喉のかゆみ
- ・顔や首の肌荒れ、皮膚炎
- ・頭が重い
- ・頭痛、だるい、熱っぽい、寒気、イライラする、消化不良・食欲不振などの全身症状



■予防のための生活習慣

疲労や睡眠不足が体調に影響して、アレルギー反応が起きやすくなります。日ごろから栄養のバランスがとれた食事、規則正しい生活、十分な睡眠を心がけましょう。

食事の面で、免疫機能の維持や目・鼻の粘膜を保護するためには、大葉や青魚、トマトなどの食材を取り入れることが有効です。また、辛味があり、体を温めるネギ、ニラ、ショウガ、大葉、ウドなどは、花粉症の症状を緩和します。

■実践したい花粉症対策

◇飛散量の多い日はマスク・メガネを

マスクは鼻のなかに花粉が侵入するのを防ぎます。目には花粉防御用メガネもありますが、通常のメガネでもある程度、目に入るのを防ぐ効果が期待できます。



◇服装にもちょっと工夫を

ニットあるいは毛織物の上着やコートよりも、生地がスベスベしたポリエステルなどのほうが、衣服に花粉が付きにくくなります。

◇外出先から戻ったとき

玄関先で花粉を払い落してから、家の中に入りましょう。また、忘れずにうがいをし、手と顔を洗いましょう。

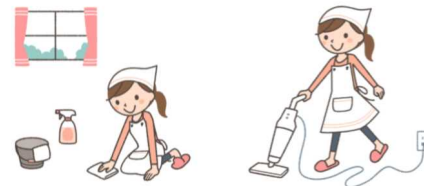
◇洗濯や布団干しをするとき

洗濯物は室内に干すか、乾燥機を利用しましょう。布団を外に干す場合は花粉を払い落としてから、取り込みましょう。



◇室内を掃除するとき

掃除の際、花粉を舞い上げないよう、まず拭き掃除をし、その後で掃除機をかけましょう。



(参考文献 全国健康保険協会HP)