



# こんにちは! 村社協です!

3月に入り、暦の上では春になりました。春になったとはいえ、まだまだ寒い日が続いています。「三寒四温」という言葉に表されるように、春は寒暖差が激しい季節でもあります。「昨日はダウンコートを着ていたのに、今日は暑いね」「日中は暖かかったのに夜は寒かった」という経験があると思います。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもありますので、衣服による温度調節を行い体調管理に気をつけましょう!

## 花粉症の時期がやってきました!

この時期に話題になるのが「花粉症」ですね。毎年この時期に辛い思いをされている方も多いのではないのでしょうか?花粉症はスギやヒノキ等の花粉が起こすアレルギー症状で、日本人の4人に1人が発症していると言われています。

花粉症の症状を軽くするためには、花粉が体内に入らないようにする工夫が大切です。花粉症対策に取り組み、つらいシーズンを乗り切りましょう!

花粉症対策は、コロナ対策と共通する部分がありますので、花粉症でない方も参考にしてください。

### 症状を軽減させる花粉症対策

#### ① 外出時は完全防備!

外出時は帽子・メガネ・マスク・マフラー等を身につけて花粉の侵入を防ぎましょう。マスクは、正しく装着することで花粉の侵入を7~8割防ぐことができます。コートはツルツルした素材を選びましょう。

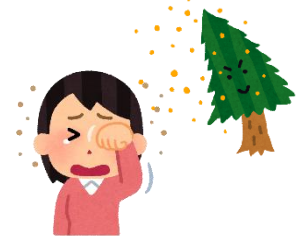


#### ② 外出は花粉の多い日、時間帯を避ける!

花粉の少ない日に外出を済ませておきましょう。

【花粉の多い日】

晴れた日の午後・気温が高く湿度が低い日・風の強い日・前日に雨が降った日



#### ③ 帰宅時は玄関でシャットアウト!

衣服についた花粉は、きちんと外で払い落としましょう。

帰宅後はすぐに「うがい・手洗い・洗顔」をしてください。洗眼液で目を洗ったり、鼻うがいをすることも効果があります。

#### ④ 規則正しい生活をこころがける!

睡眠不足は免疫やホルモンのバランスを崩しやすくなり、症状の悪化につながります。また、バランスのとれた食事は、免疫力の向上につながります。



#### ⑤ アルコールを控える!

アルコールは花粉症のアレルギー反応を悪化させる恐れがあります。アルコールを分解するときに発生する「アセトアルデヒド」は、アレルギー症状のもとになるヒスタミンの発生を促してしまいます。



#### ⑥ つらい症状は放置せず、病院へ!

花粉症の症状が軽いうちから治療開始すると、楽に花粉シーズンを乗りきることができます。原因となる花粉の抗原エキスを体に入れ、抗原に対する反応を弱めていく「アレルギー免疫療法」は花粉症を根本的に治せる唯一の方法です。

日常生活に支障が出る時は、早めに病院を受診しましょう。

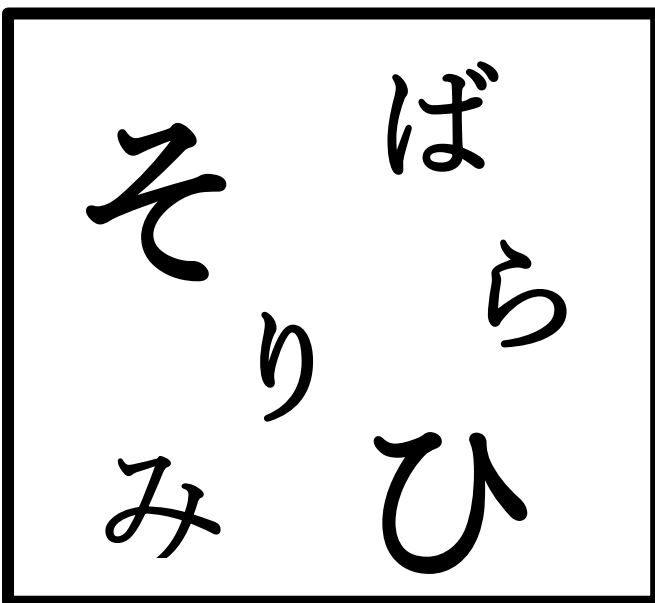


## レッツ! 脳トレ!

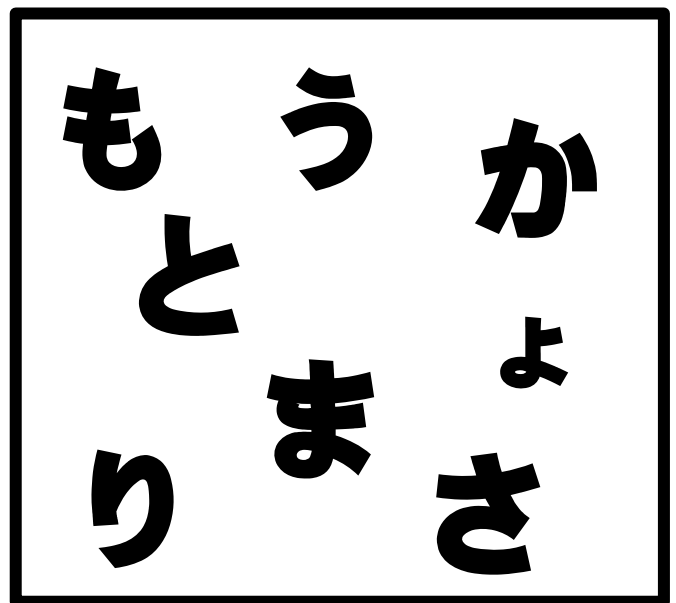
下のイラストを並び替えると、ある有名人の名前になります。さて、誰でしょう?

※答えは裏面に!

【問1】



【問2】



【お問合せ】

社福) 東海村社会福祉協議会 地域福祉推進係

TEL: 029-282-2804

心配ごと、お困りごと等あれば  
お気軽にご連絡ください!