



花粉症対策

つらい季節を乗り切ろう！

年々増加中！花粉症

わが国では1960年代にブタクサ花粉症、次いでスギ花粉症、イネ科の花粉症などが報告されており、その後は年々増加傾向にあります。
現在のところ、約60種類の花粉アレルギーが報告されており、症状の出る季節によつて原因となる花粉を推定することができ、耳鼻咽喉科など専門の医療機関で検査を受けることで、原因花粉を特定することができます。

予防のためのセルフケア

こんなときは特に注意！

- 花粉の多い日
 - 晴れて、気温が高い日
 - 空気が乾燥して、風が強い日
 - 雨上がりの翌日や、気温の高い日が2〜3日続いたあと
 - 花粉の多い時間帯
 - 昼前後と日没後
- スギ林から飛び出した花粉が数時間後に都市部に到達するため、上空に上がった花粉が日没後、地上に落下してくるためと考えられています。

「ついた花粉を落とす」

- 帰宅時は洋服などをよく払ってから入室する
- 手洗いは、うがい、洗顔をし、鼻をかむ
- こまめに掃除をする
- タバコを控える(粘膜を傷つけるため)

「免疫力を高める」

- 睡眠を十分とる
- 規則正しい生活を心がける
- バランスのとれた食事をする
- 飲酒を控える(適量を守る)

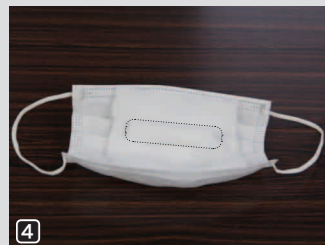
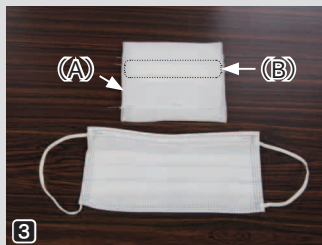
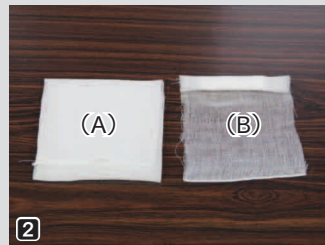
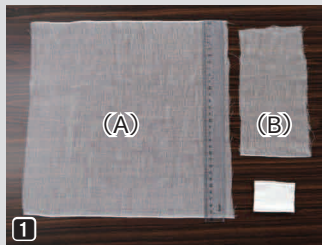
「花粉をつけない」

- 外出時はマスクやメガネをする
- 花粉症用メガネも販売されていますが、通常のメガネでも花粉量を半分以下にできます
- 表面がすべすべした素材の洋服や帽子を着用する
- 飛散が多い時は外出を控え、窓や戸を閉めておく

インナーマスクで花粉をカット！

マスクの装用は吸い込む花粉のおよそ3分の1から6分の1を減らし、花の症状を軽くする効果があります。性能の良いマスクでは95%以上の花粉をカットできるものもありますが、大事なことは顔に

フィットするものを選ぶことです。マスクの内側にガーゼを当てること(インナーマスク)で、さらに鼻に入る花粉が減少することがわかっています。



【インナーマスクの作成方法】

- 花粉症環境保健マニュアルを参考に作成
材料：市販のガーゼと化粧用コットン、不織布マスク
- ①縦横30cm程度のガーゼ(A)と、縦20cm・横10cm程度のガーゼ(B)を用意する
 - ②化粧用のコットンを丸めて(B)のガーゼでくるむ
 - ③(A)のガーゼを縦横10cm程度になるように折り畳み、市販の不織布マスクにあてる
 - ④鼻の下に②を置き、③のマスクを装着する
- ※②は鼻にフィットするよう、厚さを調節して下さい。

家畜診療所通信

獣医師：清水達夫

みなさんこんにちは、新年度になりました。早いもので、私が獣医師の免許を取ってから15年が過ぎています。長いようでも短いようです。4月は新入学、新入社員等フレッシュな顔ぶれが見られます。私も「初心忘れるべからず」の精神で今年度も頑張ろうと思います。

人間には感染しませんが、人が疥癬を運んでしまうことはあります。野生のタヌキがいても、触らないようにしましょう。野生のタヌキは自分を守ろうと攻撃してくるので噛まれたり引っ掻かれたりして怪我をする恐れもあります。もし、ワンちゃんを飼われている方で、ワンちゃんの近くに頻りにタヌキが入り込んでいて、疥癬に感染する心配がある場合は、動物病院にご相談ください。もし感染してしまっても、治療すれば治ります。



子牛に引っ付いている黒猫

実はこの疥癬タヌキ、牛さんにもうつります。しかも、牛さんには結構牛舎に入り込んで、牛さんのごはんと一緒に食べているなんてこともあります。牛さんがこのタヌキに感染すると、しっほの付け根に症状が出ます。しっほの付け根にかさぶたができてしまいます。牛さんは、かゆいのでしっほを頻りに振ったりして落ち着かなくな

げんきっこ Genkikko

1歳半児健診に来てくれたおともだち

4月

お母さんのメッセージ付き！



やざわ ゆずき
矢沢 柚ちゃん(富濃)
お母さん:宏美さん
矢沢家のアイドルゆずさん
☆いっぱい食べて遊んで大きくなってね!



さとう ゆうた
佐藤 由太ちゃん(熊坂)
お母さん:美由紀さん
お兄ちゃん達と沢山遊んで、沢山食べて大きくなってね!



はらやま なお
原山 夏緒ちゃん(平岡)
お母さん:恵さん
いつも元気いっぱい夏緒。これからも、お姉ちゃんと仲良くあそんでね。