

花粉症に気をつけよう



平成24年春の花粉飛散量及び飛散開始時期の予測が発表されました。鹿児島県のスギ・ヒノキ花粉総飛散量は、昨シーズン及び例年と比較してもやや少ないと予測されています。**鹿児島の飛散開始時期は2月中旬頃からと予測。**(12/27環境省) づらい時期を快適に過ごせるように早めの対策を立てましょう。

花粉症とは??

アレルギー性鼻炎の一種；季節性と通年性
 原因：スギが最多（他にヒノキ、ブタクサなど）
 症状：くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙

ただし、症状には個人差があり、症状の種類、程度、原因植物もさまざまです。

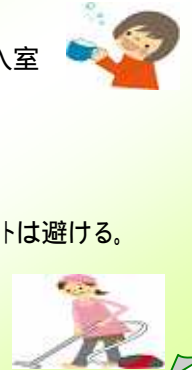


花粉症と間違えやすい病気

風邪	急性鼻炎 くしゃみ・鼻水
通年性アレルギー性鼻炎	ハウスダスト、カビなど
慢性副鼻腔炎（蓄膿症）	鼻水、鼻づまり、頭痛など

花粉症のセルフケア

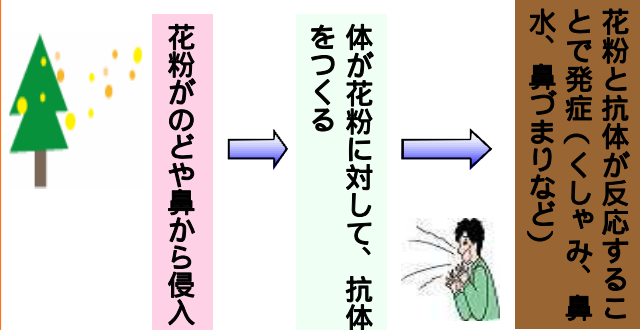
外出時はマスク、メガネ、帽子を使う。
 飛散の多いときの外出を控える。
 帰宅時は、衣類や髪をよく払ってから入室する。洗顔、うがいを鼻をかむ。
 掃除を励行する。
 花粉情報に注意する。
 飛散の多いときは窓、戸を閉めておく。
 表面がけげばけした毛織物などのコートは避ける。
 タバコを避ける
 規則正しい生活
 バランスのとれた食事



花粉症は早めに治療することが大事！
 耳鼻咽喉科、眼科、内科、小児科、アレルギー科を受診しましょう。



～花粉症のしくみ～



<花粉が多い日>

- よく晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨の日の翌日 など



花粉情報に注意しておきましょう！

その他のアレルギー情報…

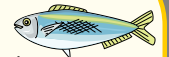
花粉のアレルギーの季節ではありますが、花粉以外のその他のアレルギーに目を向けてみますと、食べ物やハウスダストなどが原因のさまざまなアレルギーがあります。特に食物アレルギーは、原因となる食べ物も現れる症状もさまざま、最新の情報と知識を身につけて冷静な対応を心がける必要があります。また、発症の原因となる食品の種類や摂取量には個人差があります。気になる症状がある、家族にアレルギーがある場合などには、医師にきちんと診断してもらいましょう。さらに家族や学校、職場など周囲の方々もアレルギーについて認識しておく必要があります。

食物アレルギーの対策には3つのことを理解しましょう



① 主治医と相談しながら適切に対応

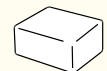
自己判断や思い込みは禁物です。加工品を利用する場合は中身の確認が必要です。パッケージに記載してある原材料の表示を見てアレルギーとなる材料が含まれていないかを確認しましょう。現在、卵、乳、小麦、そば、ピーナッツ、エビ、カニの7品目に表示が義務付けられています。表示にアレルギーが含まれているものは使用を避けます。また、外食の際にはメニューを確認して選ぶようにしましょう。



1 アレルゲン：アレルギーの原因となる抗原のこと

② 除いた食品に変わる食材を使用

栄養のバランスが崩れないようにする必要があります。たとえば卵がアレルゲンの場合は魚、肉、豆腐など代替りのものを必ず使用しましょう。主食、主菜、副菜をそろえて栄養が不足しないように、偏らないよう食事の準備をしましょう。



③ 調理の工夫が必要

ハンバーグなど肉のつなぎの卵の代わりに片栗粉などのでんぷんを用いたり、揚げ物の小麦粉の代わりに米粉を使うなど工夫をすれば料理の幅が広がります。応用の幅を持たせて美味しい食事が楽しめるようにしていきたいものです。

JA鹿児島県厚生連
 地域医療推進部 地域医療推進課
 〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
 TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
 E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
 皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。