

春風と花粉症

町立金山診療所
看護主査 岸 陽子

まだまだまだ寒い日が続きますが、そろそろ春の風が通り抜けていく季節となりました。風はそれぞれの季節の音を持っていくようです。春風は暖かい空気と一緒に、スギなどの木々の花粉を運んでくれます。春の花粉症で最も多いのはスギ花粉症です。敏感な人は、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目の充血などのアレルギー症状がでてきます。花粉症対策として、花粉をできるだけ体内に入れないことが重要です。しっかりと対策して、花粉の時期を上手に乗り切りましょう。

吸い込まない！ 持ち込まない！
風邪・お酒・たばこに気を付け、体調管理が基本となります。外出時は、帽子・メガネ・マスクをつけ、表面のさらさらした上着を着用しましょう。特に花粉量が多くなる午後は要注意です。花粉専用マスクの代わりに、濡れたガーゼをはさんだガーゼマスクも効果があります。帰宅時は、入り口で全身の花粉を払い落とし、洗顔・うがい・手洗いをしっかりと行いましょう。ズボンやスカートの裾は花粉の付きやすい場所です。また、ペットがいる方は、散歩後のペットの花粉にも気を付けてください。
室内に花粉を入れない工夫として、布団や洗濯物の外干しはなるべく避けましょう。窓やドアは閉め、換気時はカーテンを閉めたうえで、10センチほどの開窓にとどめましょう。こまめに掃除（拭き掃除）をし、空気清浄機の使用も効果的です。



花粉症の治療

症状の出る2週間前から薬を使用することで、症状の軽減や、期間短縮の効果が知られています。早めに医療機関や、市販薬であれば薬局の薬剤師さんへ相談しましょう。



花粉症予備軍

スギ花粉の抗体を持っていても症状がでない人がいます。このような人は花粉量の多い年をきっかけに、発症する場合があります。また、喘息などのアレルギー症状を持つ人や、家族が花粉症の人は無症状でも花粉症対策を心がけましょう。

町オリジナルフリース販売しています！

あったかくて
着やすい！



寒い時期もあったかポカポカ！町オリジナルフリースを販売しています。ウォームビズや団体用として多くの方に着用いただいております。まだまだ寒い時期が続きますので、ぜひお買い求めください。

- 価格 1着 2,500円 (税込み)
- カラー ブラックのみ
- サイズ S/M/L/XL
- 販売 役場総務課

【お問い合わせ】

役場総務課広報情報係 ☎52-2111 (内線225)

防災
高めよう自助の力



第13回
融雪期の災害に
ご注意ください！

春先の融雪期や冬季でも気温が上昇したときには、さまざまな災害の危険性があります。事故を未然に防ぐため、次のことに注意しましょう。

河川などの増水

融雪によって、河川の急激な水位上昇の可能性がります。河川池、用水路の周辺では注意が必要です。

土砂崩れなどの土砂災害

雪解けにより大量の水分が土中に浸み込み、地盤が弱くなっています。土砂崩れなどの土砂災害が発生しやすくなっていますので、特に山間部や急傾斜地では注意が必要です。

なだれ

斜面の雪に亀裂が入っていたり、こぶし大の雪の塊が落ちてきた場合などは、なだれが発生する前兆

気象情報をこまめに確認しましょう！
外出する際には、事前に気象情報などをチェックし、災害や事故などに遭わないよう注意しましょう。 ※インターネットで確認できる情報

| | | |
|------|------------|---|
| 気象 | 気象庁 | https://www.jma.go.jp |
| 防災情報 | 山形県 | https://www.pref.yamagata.jp/020072/kochibou |
| | 山形地方気象台 | https://www.data.jam.go.jp/yamagata |
| 川の情報 | 山形県河川・砂防情報 | https://www.kasen.pref.yamagata.jp/bousai |

※町のホームページに上記のリンクを掲載していますのでぜひご確認ください。



ともなっていますので、確認した場合は、速やかにその場から離れるようにしましょう。
屋根からの落雪
気温の上昇により、屋根に降り積もった雪が融け、落下してくる危険があります。軒下などを歩く際には、屋根からの落雪に注意が必要です。



Forever in My Town!

いつまでも
住み慣れた金山で

Part.22

Enjoy My Life!

あいうべ体操で健口生活

寒い季節はトイレが近くなる等の理由で、水分摂取を控えてしまう方もいると思います。しかしお口の中が乾燥すると、話しづらくなったり、食べづらくなったりするほか、歯周病、むし歯、口内炎、味覚障害等の病気を引き起こすことがあります。歯周病は、誤嚥性肺炎(※)や認知症、糖尿病等全身に影響を及ぼすと言われています。お口の乾燥を予防し、いつまでも会話や食事を楽しめるように「あいうべ体操」をしましょう。細菌やウイルス等の感染予防にも効果的です。

※誤嚥性肺炎とは

むせ等により食べ物や唾液が気道に入ることがきっかけで、お口の中の細菌が肺に入り込んで起こる肺炎。高齢者の死因の上位。

①「あー」と口を大きく開く

②「いー」と口を横に大きく広げる

③「うー」と口を強く前に突き出す

④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

☎ 金山町地域包括支援センター ☎52-3035

「あいうべ体操」のポイント！
・できるだけおおげさに。
・1セット4秒前後のゆっくりとした動作で。
・1日30セット(3分間)を目標に。