

## 保健センターからの お知らせ

### 市民健康教室

医療と保健にまつわる話題の最新情報をテーマに、区内の医療機関の医師を講師に招いて講演会を開催します。今回は「アレルギー性鼻炎」をテーマにお話しします。くしゃみ・鼻水・鼻詰まりなどを起こす原因や予防方法について学びませんか。

ぜひ、ご参加ください。

◆講演内容 『最近の耳鼻科疾患について〜アレルギー性鼻炎を中心に〜』（講師 おおさか耳鼻咽喉科クリニック 院長 大坂 正明氏）

◆日時 3月17日(木)午後1時30分〜3時

◆会場 区役所2階2A会議室

◆費用 無料



◆申込方法 当日、直接会場にお越しください。

◆申込先・詳細

地域保健課 健康推進係  
☎(889)2400(内線524)



### 花粉症対策は万全ですか？

毎年、春をピークに悩まされる花粉症。ピーク時に症状を緩和するためには、事前の準備が大切です。

さわやかな春を迎えるために、万全の対策をしておきましょう。

#### 花粉症とは？

植物の花粉が原因で起こる、アレルギー性の病気です。全国的にはスギ花粉症が多いのですが、北海道はシラカバ花粉症が多いといわれています。

#### 花粉症の症状は？

くしゃみや鼻水、鼻詰まり、目のかゆみが多いといわれています。ほかに、のどの不快感や頭痛、イライラ、だるさなどもあります。

#### 治療法は？

内服薬や点鼻薬、点眼薬の使用が一般的です。花粉が飛び始める前に耳鼻科などを受診し、薬を処方してもらうとよいでしょう。

#### 日常生活で気をつけることは？

原因物質である花粉を吸い込まないことが何より重要です！次のような点に注意をして、花粉から身を守りましょう。

#### ▶ 花粉を吸い込まないための工夫

##### ① 外出時の服装に気を付ける

**眼鏡** 眼鏡を掛けると、目に入る花粉量は1/3に減ります。ゴーグル型の眼鏡はより効果的です。

**マスク** 鼻がかぶるくらいの大きめなものを選びましょう。内側のガーゼを湿らせておくとさらに効果的。

**つばの広い帽子・コート** 花粉が付きにくい化学繊維や木綿の素材のものが好ましい。

##### ② 家に入る前にコートなどは脱ぎ、花粉を払う

##### ③ 帰宅したらすぐに着替え、うがい・手洗いをする

北海道立衛生研究所のホームページに「北海道の花粉情報」というコーナーがあり、道内の花粉飛散状況や花粉症対策を知ることができます。

北海道立衛生研究所の  
ホームページはこちら！  
<http://www.iph.pref.hokkaido.jp/>

広告欄