

今月の担当
保健師
笹森 あゆみ

アレルギー性鼻炎を 予防しよう



アレルギー性鼻炎とは

アレルギー性鼻炎は、アレルギーの原因となる物質によって鼻の粘膜が刺激され、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状が発作的に起こる病気です。風邪でもないのに、突然くしゃみや鼻水が止まらない、鼻もつまると。そんな症状が起こったら、アレルギー性鼻炎かもしれません。

近年、アレルギー性鼻炎にかかる人の数は増加しており、日本人の5人に1人は、この鼻炎に悩まされているといわれています。この病気が増えている原因には、気密性の高い居住環境によるハウスダストの増加、花粉の飛沫量の増加、大気汚染、ストレス、食生活の変化などが挙げられます。

アレルギー性鼻炎のタイプ

アレルギー性鼻炎は、通年性アレルギー性鼻炎と季節性アレルギー性鼻炎に大きく分けられます。

●通年性アレルギー性鼻炎

季節に関係なく、一年中起きているアレルギー性鼻炎です。原因の多くは、室内のほこりであるハウスダストやダニと考えられています。

●季節性アレルギー性鼻炎
特定の季節に起こるアレルギー性鼻炎で、主に花粉によって起こるため花粉症とも呼ばれます。原因として、本州ではスギ花粉が知られていますが、北海道では、カバノキ科の飛散が多いのが特徴です。

原因植物の飛散時期カレンダー



アレルギー性鼻炎を 予防・軽減する生活

日常生活の中で注意を払うことで、アレルギー性鼻炎の症状を改善するとともに、発症を予防したり悪化を遅らせたりすることが可能です。

分煙、禁煙を徹底する

たばこの煙は鼻の粘膜を刺激し、症状を悪化させる原因になるので注意が必要です。職場や家庭で、分煙・禁煙を実践しましょう。

ペットを室内で飼わない

犬や猫などの体に住みついたダニはアレルギーの原因になります。ペットは屋外で飼い、室内に入れないようにしましょう。

ましよう。ペットの飼育環境を清潔に保つことも大切です。

体に抵抗力をつける

十分な睡眠を取り、過労を避け、ストレスをためないことが大切です。体の抵抗力を高めるため、厚着や冷暖房に頼った生活を避け、適度なスポーツをするようにしましょう。

バランスのとれた食生活を心がける

高タンパク、高脂肪の食事は、アレルギーを起こしやすい腸内細菌が増えて、アレルギー反応を引き起こしやすくなります。毎日の食事には、ビタミンやミネラルを含む野菜を取り入れましょう。

今月のつぎやき

春ですね。別れと出会いの季節です。進級にドキドキして不安と期待でいっぱいの子。そんな経験をすっかり忘れて、あれこれ確認する娘にイライラする私。娘のピュアな感情を踏みにじらないよう、時々深呼吸をして向き合おうと思う今日この頃です。



ほけんの掲示板 5月

★町民福祉課は総合ケアセンター『ゆくり』内(☎26-7871)に、子育て支援センター「ゆうゆう島」はこども園つきみに併設されています(☎27-2438)。

乳幼児健診	対象	平成27年11月14日～平成28年2月12日生まれ(3～6カ月)のお子さん または、平成27年5月4日～8月12日生まれ(9～12カ月)のお子さん		
	とき	12日(休)	ところ	総合ケアセンターゆくり
	受付	個別にご案内します ※3～6カ月のお子さんは、アンケートもお持ちください。		
3歳児健診	対象	平成25年1月14日～5月18日生まれのお子さん		
	とき	18日(休)	ところ	総合ケアセンターゆくり
	受付	個別にご案内します		
献血	とき	26日(休)	ところ	総合ケアセンターゆくり (10:00～12:00、13:15～14:15) 厚南会館前 (15:00～16:00)
MR混合 (麻しん・風しん) 予防接種	対象	①生後12カ月～24カ月までのお子さん ②平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれのお子さん(平成29年度就学予定のお子さん) ※上記以外の方は、町保健師にご相談ください。		
	とき	23日(月)～27日(金) ※26日(木)午後休診	ところ	あつまクリニック
	受付	接種希望当日に、役場町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)		

	対象	標準的な接種時期と接種間隔
水痘(水ぼうそう) 予防接種	生後12カ月～36カ月に至るまでのお子さん	①初回接種：生後12カ月～15カ月に1回 追加接種：初回接種後6～12カ月後に1回 ②接種対象期間内に1回接種 ※①②ともに、既に罹患済みの場合や、既定の回数を接種済みの場合は対象外です。 ※上記以外の方は、町保健師にご相談ください。
ヒブ感染症(1) 小児肺炎球菌感染症(2) 予防接種	生後2カ月～60カ月に至るまでのお子さん	(1)・(2)共通・・・初回接種開始：生後2カ月～7カ月 (1)の追加接種・・・初回終了後、7～13カ月 (2)の追加接種・・・生後12カ月～15カ月 ※上記以外の方は、町保健師にご相談ください。
四種混合予防接種 (ジフテリア・破傷風 百日咳・ポリオ)	生後3カ月～90カ月までのお子さん	初回接種：生後3カ月～12カ月に20日～56日の間隔で3回 追加接種：初回接種終了後から12カ月～18カ月後に1回 ※上記以外の方は、町保健師にご相談ください。 ※三種混合予防接種を終了されていない場合は、町保健師にご相談ください。
小児マヒ(ポリオ) 予防不活化ワクチン接種	生後3カ月～90カ月までのお子さんで、1期初回および追加に該当するお子さん	生後3カ月～12カ月 ※生ポリオワクチンをすでに2回受けている方は、接種の必要はありません。 ※できるだけ標準的な接種年齢の間で接種をお受けください。 ※不明な点がございましたら、町保健師にご相談ください。 ●事前予約が必要です(接種希望日の1週間前まで、電話可) 予約先：役場町民福祉課健康推進グループ(☎26-7871)
4月より定期化 日本脳炎予防接種	3歳～20歳未満の方	1期初回：3歳で2回(6～28日の間をあけて) 1期追加：4歳(初回終了後おおむね1年後) 2期：9歳 ※上記以外でも、20歳未満の場合特例措置で接種ができます。詳細については、町保健師にお問い合わせください。
とき	毎週月曜～金曜 ※木曜日午後および祝日は休診です。	
受付	接種希望当日に、役場町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)	
持ち物	母子健康手帳、印鑑	

5月の日曜・祝日当番医は、情報ひろばに掲載しています。