

# 健康だより



第29号  
平成21年3月21日

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議  
<事務局>  
京都府丹後保健所 Tel.0772-62-4312  
〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855  
www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango

家族・地域・職場で健康づくりのすそ野を広げましょう



## 花粉をシャット!!

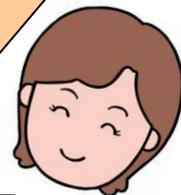
日常生活では、次のことに気をつけましょう。

### 日常生活の対策

- 外出は控えめに！  
花粉の飛散が多い日は特に注意が必要です。午後1時～3時は飛散の多い時間帯（地域差がある）ですので、できる限り外出を控えましょう。
- 外出時は完全防備！  
帽子・メガネ・マスク・マフラーを着用し、上着はツルツルしたものを選びましょう。
- 帰宅したら、手洗い・洗顔・うがい！  
ついた花粉はきちんと洗い流しましょう。
- ドア・窓を閉める！  
こまめに花粉の侵入を防ぎましょう。
- 掃除はこまめに！  
室内に侵入した花粉を取り除きましょう。
- 洗濯物・干した布団にも注意！  
花粉が付着し、寝ている間の症状悪化につながる可能性もありますので、しっかり落としてから取り込みましょう。

この季節、布団は外に干せません。子どももいるので、週1回、布団乾燥機を使っています。

毎年、GWを過ぎると楽になります。果物や野菜からビタミンCをとるようにしています。



花粉症の保健所職員

### もくじ

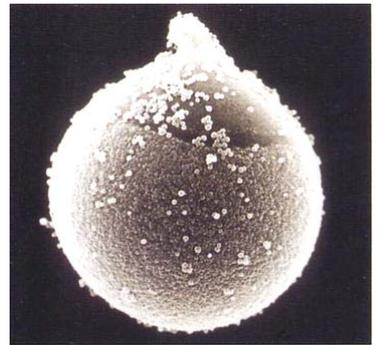
- ・花粉をシャット・・・・・・・・・・①
- ・職場で取り組む健康づくり表彰・・・・②
- ・新型インフルエンザ対策・・・・・・・・②
- ・うらかか日記・・・・・・・・・・②

### 花粉症は国民病です。

春は、スギやヒノキなどの花粉が舞う、花粉症の方にとって、とても憂鬱な季節です。

今や日本人の約20%が花粉症と言われ、まさに国民病と言えます。

現在、花粉症の方も、まだ花粉症でない方も、日頃から予防対策を講じておくことは、とても大切なことです。



スギ花粉の電子顕微鏡写真  
東邦大学薬学部 教授 佐橋紀男氏

### 花粉症のメカニズム

#### 【花粉症とは？】

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉によって起こるアレルギー性の病気です。

#### 【花粉症の症状は？】

目や鼻など体内に花粉という異物（抗原）が入ると、それに結合する免疫たんぱく質が作られます。その後、再び花粉が体内に入ると、目や鼻の粘膜にある肥満細胞の抗体と結合し、化学物質（ヒスタミンなど）が分泌され、花粉を体外に放出しようとして、その放出手段として、くしゃみや、鼻水、涙などの症状がでます。



### 花粉カレンダー（関西地域）

	ハンノキ属	スギ	ヒノキ科	イネ科	ブタクサ属	ヨモギ属	カナムグラ
1月							
2月							
3月	☹	☹	☹				
4月	☹	☹	☹				
5月							
6月				☹			
7月				☹			
8月							
9月					☹	☹	☹
10月					☹	☹	☹
11月							
12月							

<出典>花粉症環境保健マニュアル2009(2009年2月改訂版)環境省

# 祝 受賞おめでとう！！日進製作所

## 第1回「京都府 職場で取り組む健康づくり表彰」



### — 5歳若返り運動 —

(株)日進製作所(本社:京丹後市峰山町千歳)では、「社員全員が定年まで、また定年後も元気で過ごせる健康管理」をめざし、「5歳若返り運動」を1977年(昭和52年)から実施されています。

健康診断にあわせて体力測定も行き、健康年齢や体力年齢を算出し、専門家のアドバイスを受けながら自分の目標を立て行います。1日1万歩を合い言葉にしたウォーキングツアーや家族も参加しての天橋立ハイキングなど、イベントも定期的で開催されています。

職場や家族の協力を得て、社員の身体と心の調子に目(気)を配る息の長い健康づくり活動が評価され表彰されました。

### 京都府内から10の事業所が受賞

この表彰は、平成20年度から京都府が行っているもので、職場で意欲的な健康づくりや工夫をこらした取り組みにチャレンジしている企業や事業所から自薦他薦で応募いただきました。来年度も丹後の事業所から応募していただけるよう保健所も応援します。

備

えあれば 憂いなし

その6

～新型インフルエンザ対策～

### 外出自粛

新型インフルエンザの感染拡大防止策の1つに“外出自粛”があります。

国内で患者が1人でも確認され次第、発生した都道府県単位で学校を休校にし、コンサートなどのイベントの開催や公共交通機関の利用の自粛が要請される予定です。

また、個人個人の“外出自粛”が、流行のスピードを遅らせ、感染拡大を防ぎます。要請があれば、次のような協力をお願いします。

#### 外出を控える

外出は人と近づく機会を増やします。どうしても必要な時以外は外出を控えましょう。

#### 自宅で勉強する

学校は集団のため、ウイルスが感染しやすい場所です。

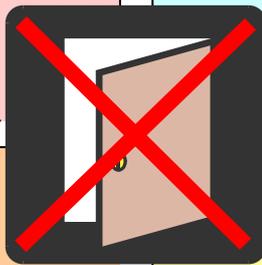
休校時は自宅で勉強しましょう。

#### 仕事を考える

職場は人との接触が多いため、在宅勤務等の対策がとられます。今から仕事のやり方を考えておきましょう。

#### 集会は中止する

多くの人が集まるほど、感染は広がります。人の集まる機会をできるだけ減らしましょう。



### うららかに日記

#### ジャーネーの法則

もうじきまた、桜の季節が巡ってきます。1日24時間、同じ1年を刻んでいるはずなのに、最近、とみに早く感じられる〇〇代。

「ジャーネーの法則」によれば、50歳の人の10年間は5歳の人の1年間、50歳の人の10日は5歳の人の1日になるらしく、納得。

三寒四温、ひと雨ごとに春に近づき、私の体内カレンダーも確実に四季の移ろいを感じ取っています。漫然と着実に内臓脂肪を蓄積した長い「冬ごもり」からいい加減に目覚めよと。

「内臓脂肪は、比較的落ちやすく皮下脂肪より先に落ちますからネ、今の内に」とやさしく指導して下さった人間ドックの検査技師さんの笑顔が空しく浮かんできます。

特に脂肪や糖分に偏った食生活とは思えず、問題はやはり燃焼不足！有効なのは有酸素運動と基礎代謝アップ。今春、近くにスイミングスクールができるとか。

足早に過ぎゆく時間を大切に、「わかっているけどなかなか…」から脱却、「メタボなんて言わせない」をモットーに、この春をスタートしたいと思っています。(か)

