

あなたは大丈夫？花粉症

日増しに暖かくなり、寒さの中にも春を感じられる季節になりました。こんな季節にちらほら聞きだすのが「花粉症」ですね。症状が全く無い人にはいいのですが、症状の出る人には辛い季節です。

花粉症ってどんな病気なの？

花粉症は、花粉によって生じるアレルギー疾患の総称です。花粉は異物だぞ！という情報が細胞へ送られてその花粉だけに反応する抗体が症状を起こします。

どんな症状があるの？

主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎があります。花粉が鼻に入るとくしゃみ、鼻汁、鼻づまりを起こします。目に花粉が入ると目がかゆくなり、涙が流れ、目が充血してきます。症状の強いときは鼻で吸収されなかった抗原成分が鼻から喉に流れ、喉のかゆみ、咳を生じます。また鼻づまりからくる頭痛、鼻や喉の炎症からの微熱、だるさがでることもあります。初めて花粉症になったときには、検査をしなければカゼと間違える場合もあります。



どんな治療法があるの？

症状については内服薬や点眼薬(目薬)、点鼻薬などがありますが、症状の重さなどによっても治療法が異なるので医師に相談しましょう。花粉症は、花粉が飛びはじめから治療を開始する「初期療法」が効果的だと言われています。

自分で出来る予防法は？

予防にはメガネやマスクなどの防御器具が有効です。鼻と目に花粉が付着しないようにする必要があります。

- 花粉情報に注意する
- 花粉が飛散の多いときの外出を控える
- 花粉の飛散の多いときは窓、戸を閉めておく
- 花粉飛散の多いときは外出時にマスク、メガネを使う

その他に気をつけたいこと

タバコは粘膜を傷つけるので避けましょう。規則正しい生活やバランスの取れた食事を心がけましょう。



年金だより

国民年金口座振替について

国民年金保険料の納付は、便利・確実な口座振替にしませんか。

毎月納付でも、口座振替ならおトクな早割りが選べます。

● 口座振替のお申し込みには、基礎年金番号の記入が必要です。年金手帳や納付書で基礎年金番号をご確認ください。

● 金融機関届出印の押印が必要ですよ。

● 申込用紙は、各金融機関、社会保険事務所、役場住民課年金係り窓口に備え付けています。

● 問い合わせ先
役場住民課年金係
☎ 0994-22-3039