

## 花粉症シーズン到来！

～対策は早めが肝心～

花粉症の症状（鼻炎や結膜炎など）を引き起こす人は年々増加傾向にあります。また1992年から2001年までと、2002年から2011年までの花粉の飛散数の平均値を比べると約2.4倍になっており、花粉が飛ぶ量も増えてきていることがわかります。

しかも、有名なスギ花粉の他にヒノキ花粉、イネ花粉、ブタクサ花粉、ヨモギ花粉など日本国内年中何らかの花粉が飛散しています。今年は3月中旬からスギ・ヒノキ花粉が飛散するとの予測ですので、それらにアレルギーのある人は、より早めの予防が必要です。

### ◆まずは花粉をシャットダウン！

花粉情報をチェックし、花粉の飛散の多い日、時間帯（お昼ごろから午後3時ごろまで）の外出は控えましょう。またやむを得ず外出しなければならない時は、帽子やマスク、めがねなどを身につけ、衣服も花粉が付きにくいツルツルした物を着用しましょう。帰宅したら玄関で衣服や体についた花粉を払い、手洗い、うがいをしましょう。ドアや窓の開けっ放しには気をつけ、洗濯物もなるべく外に干さないようにしましょう。こまめな掃除も効果的です。

### ◆医療機関の受診

アレルギーの原因を特定できれば予防も効果的に入ります。予防的に服薬する場合がありますので、医師に相談してみましょう。医師の指示通り内服、点眼・点鼻液を服用しましょう。症状が改善しても自己判断せず、治療を継続しましょう。

### ◆食生活で予防

食生活の乱れも花粉症の原因の一つです。高脂肪食、加工食品や添加物の摂り過ぎ、野菜不足などに気を付け、バランスのとれた食事を心がけましょう。アレルギー症状を抑える食品として、次のものがあげられます。参考にしてみましょう。

栄養素	効果	含まれる食品	
DHA/EPA	免疫機能を正常にする	サバ、サンマ、マグロ、ブリ、タイ、うなぎ	
ビ タ ミ ン	A	アレルギー発症予防	緑黄色野菜、うなぎ、卵黄、マンゴー
	B6	免疫機能を整える	カツオ、マグロ、サケ、サンマ、サバ、ささみ、バナナ
	C	アレルギー症状を抑える	いちご、キウイ、グレープフルーツ、ブロッコリー、菜の花
	E	原因物質の産生を抑える	油、うなぎ、かぼちゃ、種実類(ナッツ類)
ポリフェノール	抗酸化作用	赤ワイン、緑茶、ゴマ、大豆、生姜、玉ねぎ、りんご、ブルーベリー、ブルーベリー、しそ	
乳酸菌	腸内環境を整える	ヨーグルト、チーズ、味噌、醤油	

問い合わせ先 市総合福祉センター健康推進課 ☎ 23-1313 内線 222

## 57杯目 こみゅにTeaたいむ

### 【地域づくりリーダー研修会を開催します】

市は、「協働のまちづくり」を進めています。協働を進めるための施策の一つとして、町内会や常会では、住み良い地域をつくるための「地域づくり計画」の作成に取り組んでいます。

今回の地域づくりリーダー研修会では、第1部で宮城大学の鈴木孝男先生を講師に迎え、「地域づくり計画」を今後どのように地域づくりに活かしていくか、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

第2部では、今年度「まちづくり事業補助金」を使って地域活動を行った6つの町内会・常会が、その活動経過と成果を発表します。

また、市のまちづくり調査員が、二戸の自然や歴史・文化など地域資源である「宝」について、調査した結果をお知らせします。

**日時** 3月18日（日）午後1時30分～4時

**場所** 二戸地区合同庁舎（県合庁）大会議室

### 内容 第1部 基調講演

「地域の資源を活かして魅力ある地域づくりを」

講師 宮城大学事業構想学部事業計画学科

助教 鈴木 孝男 氏

### 第2部 事業報告

①「まちづくり事業補助金」活用事業報告

②まちづくり調査員取り組み発表

**入場料** 無料 **定員** 100人

どなたでも参加できます。多くの皆さんのご来場をお待ちしています。

### 【町内会等活動支援交付金のご請求お忘れなく】

平成23年度の町内会等活動支援交付金について、草刈りやコミュニティ活動など、申請している事業が終了しましたらすみやかに請求をしてください。請求の際には写真や領収書など内容が確認できるものをご用意ください。（確認後お返しします）

請求についてわからないことは地域振興課またはお近くのコミュニティセンター・地域担当職員にお問い合わせください。

この欄の問い合わせは、市地域振興課（内線 382）まで