

2月的小短信

<健康> -花粉过敏症-

在日本花粉过敏症现在也被称为国民病。2月中旬左右杉树的花粉开始飞散,被眼睛发痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻子堵塞等不舒适的症状所烦恼的人会变得多起来。

花粉过敏症乍一看和感冒的症状相似,但是没有发烧、嗓子疼的症状,有持续打喷嚏等症状。花粉过敏症是过敏反应的一种,因为对于从外界侵入到体内的异物的免疫反应,所以基本上避免和花粉的接触是重要的。

请注意养成不把窗户一直打开,尽可能不把被褥、洗的衣服晾晒在外面、外出的时候戴口罩、进家门之前把花粉掸落、回家后洗手、漱口的习惯。

如果出现眼睛发痒、咳嗽、流鼻涕等症状,会导致工作、日常生活中的集中力下降,请尽早去医疗机关接受诊断。

<健康> -花粉症-

日本において、いまや国民病ともいわれる花粉症。2月の中旬ごろよりスギの花粉が飛び始め、目のかゆみ、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの不快な症状に悩まされる人が多くなります。

花粉症は、一見風邪の症状と似ていますが、発熱やのどの痛みはなく、くしゃみが断続的に続くなどの特徴があります。花粉症はアレルギー反応のひとつで、外界から身体に侵入してくる異物に対する免疫反応なので、基本的には花粉との接触を避けることが大切です。

窓を開けっ放しにしない、外に布団や洗濯物を極力干さない、外出する際にはマスク等を着用する、家に入る前には花粉を払い落とす、帰宅後は手洗いやうがいを習慣にするなどを心掛けましょう。

目がかゆい、咳や鼻水が出る等の症状が出たら、作業や日常生活の上での集中力の低下にもつながりますので、早めに医療機関で受診しましょう。

<日本のことば> -節分(せつぶん) -

2月3日は、節分の日です。節分は本来、季節が移り変わる意味で、「立春(りっしゅん)」の前日を指します。春を迎え