

<Kesehatan> - *Kafunsho* = Alergi Serbuk Bunga -

Di Jepang, sekarang ini *Kafunsho* atau alergi serbuk sari dikatakan sebagai penyakit nasional. Sekitar pertengahan Februari, serbuk-serbuk sari pohon sugi mulai beterbangan. Banyak orang yang menderita gejala-gejala gatal mata, bersin-bersin, pilek, hidung tersumbat dan sebagainya.

Kafunsho, sekilas kelihatan seperti gejala masuk angin, tetapi mempunyai gejala khas : tidak ada demam atau sakit tenggorokan, melainkan bersin yang terus menerus. *Kafunsho* merupakan salah satu jenis alergi, yang merupakan reaksi atas zat atau serbuk asing yang masuk ke tubuh. Dengan demikian, pada dasarnya yang penting adalah menghindari hubungan langsung dengan serbuk sari.

Sebaiknya kita selalu memperhatikan agar ; jendela tidak dibuka begitu saja, kasur dan cucian sebisa mungkin tidak dijemur di luar. Ketika bepergian pakailah masker. Sebelum masuk ke rumah, kibaskan dulu serbuk sari yang menempel di tubuh. Setelah kembali ke rumah, biasakan untuk selalu mencuci tangan dan berkumur.

Begitu ada gejala mata gatal, batuk, pilek dan sebagainya, segeralah memeriksakan kesehatan Anda ke dokter, karena ini dapat menurunkan daya konsentrasi dalam pekerjaan dan kehidupan sehari-hari.

<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。