



- ① 花粉症対策 お早めに！
- ②③ 第二回健康川柳 結果発表
- ④ 冬の入浴方法
薬局紹介
～ひむか薬局阿波岐原店



2014年 スギ花粉予測

スギ花粉は飛散量が多い年と少ない年を繰り返す傾向があります。2013年は花粉の飛散量が多かったため今までの傾向としては少なくなりそうですが・・・、実は花粉の飛散量を左右する要因に前年の夏の気象条件があります。この条件が「日照時間が長い」「最高気温が高い」です。

そう、2013年は記録的猛暑だったため、例年よりもスギ花粉を作る雄花が成長している可能性があり、「2013年よりも少ないが例年に比べると多い飛散量」だと予想されています。そのため花粉症対策は早めに行ったほうがよいでしょう。

毎年多くの人を悩ませている花粉症。日本人の6人に1人は花粉症であるとも言われています。早めの対策がカギとなる花粉症。2014年はどのように予測されているのでしょうか？



いまさら聞けない花粉症対策

1. 自分にあったマスクの着用！

花粉を物理的にシャットアウトするためにマスクは欠かせません。しかし忘れがちなのがマスクのサイズや形状。自分の顔の大きさにマッチしたマスクでないと顔とマスクの間に隙間が出来てしまい、花粉を遮断することが出来ないのに要注意。立体的なものや鼻の部分にワイヤーやスポンジが入ったものなど、出来るだけ隙間ができないマスクを選びましょう。

2. 一年中習慣付けたい「うがい」

外出から帰宅後は洗顔やうがいを行い、花粉を落としましょう。うがいは風邪の予防にもなります。花粉シーズンだけでなく年間を通しての習慣としたいものです。

3. 不要な外出は控える！

花粉が多い日は特に注意。午後1時～午後3時は一日の中で花粉の飛散がピークとなります。この時間の外出は避けたほうが無難です。

4. 換気はほどほどに

寒さも和らぎ、暖かい日があるとつい窓を開けて家の中の換気をしたくなりますが、長時間窓を開けていると部屋の中の空気は外気と同じ状態となってしまう、部屋の中にも花粉が多くなってしまいます。部屋の換気を行う際は気を付けてください。また、花粉シーズンは布団を外に干すのは控えましょう。

お薬、効いていますか？

花粉症の悩みのひとつに薬が効かない、強い薬を飲んで眠くて困るということがあります。花粉症はアレルギー性の疾患なので治療法はそのアレルギーを抑えることですが、一度アレルギー症状が強く出てしまうと眠気などの副反応の少ない薬では効果がなく、より強い薬にしなければならない場合があります。アレルギー症状が強く出る前に初期療法をしっかり行うことで、副反応の少ない薬で花粉のシーズンを乗り越えることができます。この初期療法の開始時期として花粉の飛散前1ヶ月～2週間といわれています。薬の種類によって治療を開始する時期がことなるため、スギ花粉でお悩みの方は出来れば一月中旬～下旬までには一度病院で診察を受けるようにしましょう！

PM2.5 と花粉症の関係！？

最近よく耳にするようになったPM2.5。環境汚染の指標にもなり、以前から車の排ガスや工場などさまざまな場所で発生していましたが、最近では中国大陸から偏西風に乗ってやってくる高濃度のPM2.5のほうが話題になっています。

中国では呼吸器疾患を引き起こすなど社会問題にもなっており日本も他人事ではありません。また具体的なメカニズムははっきりしませんが、PM2.5が花粉症を悪化させるという報告があります。喘息などの呼吸器疾患を持っている方だけでなく、花粉症の方もPM2.5には気をつけたほうがよさそうです。対策としては花粉症対策と同じ内容で十分と思われます。

(ひむか薬局まなび野店 廣本)

第2回ひむか健康川柳大賞発表

お題「わたしの健康法」

大賞 (図書券5千円分)

無免許が 足を鍛えて 八十余年

ひらさん(高鍋町・83歳)

遂に、自動車免許を取得せず、おかげで、一生歩くことに専念、八十余才の健康を維持。

優秀賞

(図書券3千円分)

「飲んだね」と
声をかけ合う
いい夫婦

香澄さん(日向市・72歳)

食後には互いに声をかけ合うようにしています。それでも「さあ」ということが多々あります。「ビール」ではありませんよ、念のため。

朝早く
父といっしょに
ランニング

しののさん(宮崎市・8歳)

けんこうな体をつくるため、毎朝早おきして、父といっしょに走っています。

特別賞 (図書券2千円分)

ひむかメディカル社長賞 ひむかの風編集委員長賞

ウォーキング
張り切りすぎて
足ねんど

シユガーさん(宮崎市・74歳)

平和台の坂道を、はりきって大股でスピードアップして、イテテテ・・・。

スイミング
水着いろいろ
彼岸花

サンデーホリデーさん
(宮崎市・77歳)

ラジオ体操、水中ウォーキング継続。プールは敬老会で華やかです。

佳作 (図書券千円分)

孫杖によちよち歩き 一千歩

チーコさん(淀川区・70歳)

歩くのが辛いけれど、孫が来てくれれば、元気が出てきます。

健康に こだわりすぎて 胃潰瘍

M・Sさん(加古川市・40歳)

色々気をつかいすぎて胃を悪くしました。

腹八分 口は五分が ちょうどいい

しよちゃん(豊中市・50歳)

気を付けます!!

頑張らず 選ぶ楽しさ 散歩道

リンちゃん(えびの市・61歳)

頑張りが過ぎず楽しく歩いて、季節を感じながらポチポチと!!

健康が 何より子への プレゼント

ゆかりさん(都城市・55歳)

ベルト位置 メタボ予防の バロメーター

雨上がりのキノコさん(宮崎市・35歳)

ベルトがきつくなり、締める位置がずれた時は、運動量を増やすようにしています。

ストレッチしているつもりで 床みがく

ゆうこさん(箕面市・53歳)

運動不足をおきながら、家の中をきれいにし、と欲張りな私です。

無農薬 自家菜園が 競い合い

博(はく)さん(新富町・78歳)

早朝の一時、鎌を打つのもいい運動。種を播き収穫まで雑草と戦うのも楽しいものです。植物でも命の大切さを痛感します。

朝めざめ タバコの代わり 深呼吸

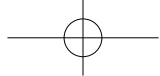
因直登さん(宮崎市・63歳)

禁煙中のつらさを乗り越える為、何か肺に入りたい願望です。

何となく 元気が出ない 休肝日

馬瀬忠義さん(池田市・83歳)

数年前から実践している毎週水曜日の休肝日、一週間は実に早くやってくる。当日は朝から今ひとつ心ざびしく、いつものように元気が出ない。「週に一日休肝したって・・・。」と周囲の人はいうが「それだったら、お前もしてみたら」と必ず返す。翌日のビールのおいしいこと。これからも続けていこう。



～冬の入浴方法～

朝晩、冷えこむこの季節。こんな時期には温かいお風呂に入ってしっかり体を温めたいものです。入り方によっては効果に違いも出てきます。冬ならではの効果的なお風呂の入り方についてご紹介いたします。

① 38～40℃程度のお湯にゆっくりつかる！

→日本人は熱めの湯船につかるのが好きなのか、冬場は42度以上のお風呂に入るといって人が4割以上います。しかし熱めのお風呂だとゆっくり入ることが出来ず体の表面のみを温めるため、お風呂から出ると体がすぐ冷えてしまいます。

38～40度のぬるめのお湯に、ほんのり汗ばむ程度ゆっくりつかることによって、体を芯から温め、お風呂上りもポカポカに。

② 脱衣所・浴室を温めておく！

→冬のお風呂は、寒い脱衣所と熱い浴槽との温度差が大きくなりがちです。

この温度差が大きければ大きいほど、体にかかる負担は大きく、脳梗塞や心筋梗塞にもつながってしまいます。温度差を小さくするには、脱衣所を暖房で暖めたり、浴槽にお湯をためるとき高い位置からシャワーで入れ浴室全体が暖まるようにすると良いでしょう。

朝風呂に注意！

起きてすぐの朝風呂は注意が必要です。起床してすぐは一般的に血圧が高い状態になっています。そこに熱いお湯でさらに心臓に負担がかかると大変危険です。どうしても朝風呂が良いという人はお茶を一杯飲んでからなど、くつろいだあとで入るようにしましょう。



(生活健康改善委員会 木田)

薬局紹介

19

ひむか薬局阿波岐原店は平成 25 年 4 月に開局したばかりの新しい店舗で閑静な住宅街の中にあり海も近いです。

薬剤師 1 人、事務 2 人の 3 人でやっているこじんまりとした薬局です。主な処方箋受付は近隣のクリニックの内科、肛門外科です。

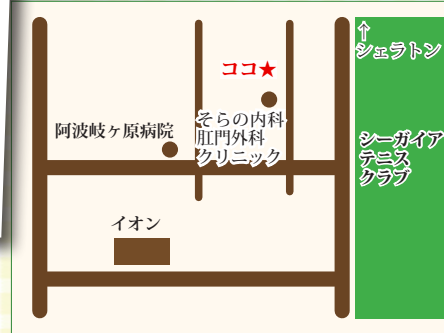
薬局の外観ですが大阪の建築士の方が設計しとてもユニークな形状をしています。正八角形の建物で、薬局待合室もユニークで全面ガラス張りとても見晴らしが良いです。正八角形の建物の 8 分の 3 くらいの部分をガラスが占めています。日当たりもいいです。

周りの環境は静かな環境で、オシャレなレストラン、ケーキ屋さん、ピザ屋さんなどもあります。松林もすぐ近くにありま。

(ひむか薬局阿波岐原店 横山)

ひむか薬局阿波岐原店
宮崎県宮崎市阿波岐原町前浜 4276 番地 1262
電話 0985-73-9256
FAX 0985-73-9256

ひむか薬局阿波岐原店



編集後記



株式会社ひむかメディカル
URL <http://www.himuka-medical.com/>
編集・発行 ひむかの風編集委員会

第2回「ひむか健康川柳」、皆様健康管理に前向きに楽しく、時には反省しつつ頑張っているらしいですね。今回140作品の中から選ばせていただきました。川柳をお寄せいただいた方、大変ありがとうございました。

ひむかの風編集委員長 田河