



# 保健婦だより

## 『花粉症』



? ? ?



に反応しやすい人がかかる。  
 毎年花粉の飛散時期に大量の花粉を吸入しているうちにその花粉に反応しやすくなって、再度大量に吸うとアレルギーをおこして種々の症状をだす。

**治療法** — 花粉を吸いこまないことにつきる。しかし現実的には難しい。最近花粉症用のマスクが市販されています。難点はあまりファッシュショナルでないということです。目の症状に対しては、メガネをかけることにより、ある程度の予防効果が得られます。

**犯人** — 木や、草花の花粉です。口や鼻から吸入することによってアレルギー症状を示す病気のことで、  
**症状**  
 ○鼻—くしゃみ・鼻水・鼻づまり・かゆみ・においがわからなくなる・ただれる・熱っぽい。  
 ○眼—かゆみ・涙がでやすい・充血・ただれ。  
 ○のど—かゆみ・セキ。  
 ○神経症状—頭痛・関節痛・めまい・吐き気。  
 ○その他—耳・皮膚・消化器の病状。

なぜおこるのか — 体質的

最近、内服できる抗アレルギー剤が発売され、花粉の飛ぶ一二月前より内服をは

じめると、予防がある程度できることがわかってきます。又原因の花粉を少量ずつ定期的に注射していく減感作療法も有効ですが、いづれにしても医療機関で処方してもらうことが大切です。

植物名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ		●	●	●								
ヒノキ			●	●								
カモガヤ					●	●						
イネ							●	●				
スズメノテッポウ				●	●							
ドクムギ					●	●						
オオアワガエリ						●	●	●				
ハシノキ		●	●	●								
カナムグラ									●	●		
ヨモギ									●	●		
ブタクサ								●	●	●		
クワモド								●	●			



### 3月3日は

## 桃の節句

雛人形を飾って女の子の美しく建やかな成長と幸せを願う祭りです。

雛祭りの伝統的な食べもの、白酒：桃花酒ともいって白く濁っていて甘く粘りがあります。お酒は祝いにつきものでしたから、

女子用としてこの上質でなめらかな白酒を供えたものです。

はまぐり：女性の貞操を表わすはまぐりは、貝殻が他のものとは合いません。一つの貝殻同志でなければ合わないところからこの日用います。

草餅・ひし餅：三月三日に草餅を食べる中国の風習

## 雛祭りには…

竹林喜志江 (市)

からきました。ひし餅の色は青—若葉 白—雪 紅—桃の花を表わしています。桃の節句の度に幼い頃からずっと両親が雛人形を飾ってくれたことをなつかしく思い出します。今では毎年、娘といっしょに雛人形を飾るのが楽しみです。

