

# 朝礼用原稿 2月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」のご案内です。

## 【花粉症対策は お早めに！】

花粉症の季節が近づきました。毎年、憂鬱になる方も多いのではないのでしょうか。環境省の報告によると、この春の花粉飛散量は例年に比べ全国的に少なくなると予測されています。しかし、油断は禁物！早めの対策で重症化を防ぎましょう。

### ◆外出する時のポイント◆

(1) マスク・・・吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待できますが、隙間からの侵入を防ぐため、顔にフィットした呼吸のしやすいマスクを選びましょう。

(2) めがね・・・目に入る花粉を2分の1から3分の1まで減らすことができます。

(3) 外出する際の衣服の素材・・・表面がなめらかな綿やポリエステル等の化学繊維のものは花粉が付着しにくいいため、付着した花粉を吸い込む量を減らすことができます。また、花粉が付着しやすい頭部は帽子をかぶることで付着量を減らすことができます。

### ◆帰宅後のポイント◆

(1) 家に入る前に衣服や帽子(頭部)に付着した花粉を払い落とします。払った花粉を吸い込まないようにマスクとめがねはそのままです。

(2) うがいと手洗い・洗顔で、のどや顔に付着した花粉を洗い流します。このとき、目や鼻に入らないよう注意が必要です。

### ◆受診のポイント◆

毎年重症化する方は、早めの受診が効果的です。症状が出始めた頃は粘膜の炎症はあまり進んでいないため、薬を服用することでピーク時の症状を軽減することができ、重症化を防ぐことができます。医師に自分の症状をきちんと伝え、症状に合った薬を処方してもらうようにしましょう。

軽症で症状が軽くすんでいる方は、市販薬を使うのもよいでしょう。医薬品を一般用医薬品に転換した「スイッチ OTC 薬」は、眠くなりにくく、服用が1日1回などの特徴があり、高い効果が期待できます。選ぶ際は、薬剤師に症状を正しく伝え、症状にあったものを選びましょう。

### 【春のウォーキングイベント】

愛鉄連健康保険組合では、4月7日土曜日に健保連愛知連合会が開催する春の健康イベント『健康ウォーク』に参加します。

今回のコースは、名鉄犬山線 江南駅から岩倉駅までの「五条川の水面染める桜の並木道」、日本の桜名所百選にも選ばれている桜トンネルを含む約7.7キロのコースです。

参加記念品の贈呈や楽しいイベントを予定しています！ご家族で、職場のお仲間と春風に吹かれながら楽しく健康づくりをしませんか？

詳細は、2月中旬頃に事業所様にご案内、また、当組合ホームページにアップロード予定です。

皆さまの多数の参加をお待ちしております！！