



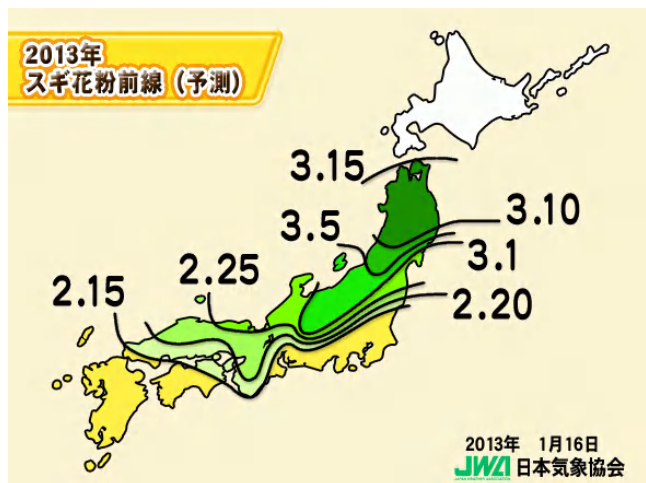
## 早めの対策が肝心!! 花粉症を乗り越えよう

この冬は記録的大雪で寒さが続いています。そろそろ花粉症対策が必要なシーズンです。「花粉症って春の症状では？」確かにこの雪・寒さの中、花粉症のイメージはつきにくいですが、しかし、花粉症は早めの対策が大きな効果をもたらすのです。

### 2013年の花粉の飛散量は!?

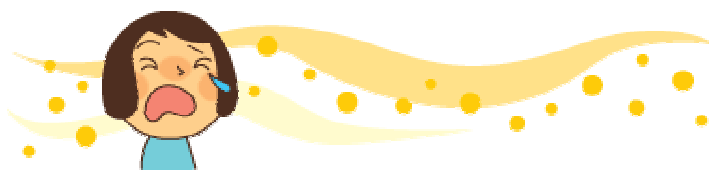
昨シーズンは飛散数が全国的に例年並みか少なかったことから、九州地方を除き多くの地域で昨シーズンより飛散数も多く、関東・東北地方と北海道は昨シーズンの3~7倍になる見込みです。

花粉の飛散数は、前年の夏の気象条件が大きく影響します。2012年の夏は、東北や関東地方では猛暑に加え日照時間が多く、降水量が少なかったことから、花芽が多く形成される条件が揃っているため、2013年春の花粉飛散数は例年より多くなると予想されています。重症化する前に、早めの花粉症対策を!



### 花粉症は何故起こるのか?

体内には、ウイルスや細菌などの異物が侵入すると、それに対する「抗体」を作り、次に同じ異物が入ってきたときに撃退するシステムがあります。これが免疫の働きです。基本的には、花粉症の場合もこの免疫反応と同じことが起こっています。花粉症の症状であるくしゃみや鼻水、目のかゆみなどは、花粉という異物を体内から追い出すための免疫の過剰反応といえます。



### 生活習慣改善で花粉症が治る

花粉を吸い込んでも、花粉症になる人とならない人がいます。これは生活習慣が大きな原因となっています。花粉症に限らず生活習慣の改善は体に大切な事です。

#### ■バランスの良い食生活

欧米化した食生活、不規則な生活(寝不足・夜型生活)も花粉症患者が増加した大きな原因です。

なかなか難しいかもしれませんが、規則正しい生活を送るように心がけましょう。特に、しそ、ごま、魚介類等、抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれている食べ物が花粉症には効果的と言われています。



#### ■疲れをためない

疲れがたまると副交感神経の緊張が高まり、交感神経が抑えられ、肥満細胞からヒスタミンが放出されやすくなり、症状が出やすくなります。

### 「しそ」サプリで簡単予防!!

シフト制や残業の多い仕事など、どうしても不規則な生活になりがちという方にお勧めなのが、「しそ」サプリメント。上記に挙げたように、しそは花粉症にとっても効果的な食物です。しそには抗アレルギー成分(ルテオリン)が含まれており、しその葉に含まれる「ロズマリニン酸」や「 $\alpha$ -リノレン酸」は、鼻づまり等の炎症を和らげる作用があると言われています。

しそサプリは、薬局やコンビニ等で手ごろな価格で販売されています。薬ではないため副作用もなく気軽に試せますので、忙しい方は試してみてもいいかもしれません。



「ヒヤリハットアンケート」の提出をお願いします。

別途配布する「ヒヤリ・ハットアンケート用紙」に記入し、事業所管理担当者に提出してください。手渡しその他、管轄営業所への郵送でもかまいません。