



元旦に能登半島地震が起き、地震による被害をテレビや新聞で目にする
ことが多いではないでしょうか。

今私たちにできることを考え、災害に向けた準備をしていきましょう。

また花粉症のシーズンも近づいています。

インフルエンザとコロナに対してもこれまで通り油断せず、手洗い・うが
い（お茶うがい）を行って、元気に過ごしましょう。

花粉症の準備は万全ですか？

植物の花粉を吸いこむことが原因で起こる花粉症。

鼻水やくしゃみ、目のかゆみや充血といった、さまざまな症状をもたらします。

花粉症を引き起こす主な植物はスギやヒノキ、ブタクサなど60種類あります。

スギは2～4月、ヒノキは3～5月、ブタクサは初夏から秋にかけ花粉が飛びます。

まずはご自身が何の植物によって症状が出るのかを、耳鼻科で調べることができます。

何の植物で花粉症になるのか分かったら、その花粉が飛散し始める前に対策を講じましょう。

対症療法の他に今はアレルギー免疫療法（舌下免疫療法）も推奨しています。

症状が酷い方はかかりつけ耳鼻科医に相談してみてください。

（舌下免疫療法）

スギ花粉症やダニアレルギー性鼻炎の治療薬を舌の下に投与します。ラムネ様で溶かします。

1日1回、少量の治療薬から服用はじめ、その後決められた一定量を数年間にわたり継続して
自宅で服用します。辛い時期に向けて検討してみてください。

災害が起きる前にできることを今一度振り返りましょう！

- ① 家具の置き方、工夫していますか？
- ② 食料・飲料などの備蓄、十分ですか？（飲料水3日分：1日3ℓ、非常食3日分）
- ③ 非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？
- ④ 避難場所や避難経路、ご家族同士の安否確認はできていますか？（災害用伝言ダイヤル171）

ぽかぽかお風呂の効用

寒い冬の夜は温かいお風呂に入りたくなりますね。お風呂はからだを清潔にするほか、冷えた
体を温め、リラックスし、疲れをとってくれます。

お風呂の入りかたをいくつか紹介しましょう。

○温めのお湯（38～40度）に出たり入ったりを繰り返し、汗をかくようにします。

○熱いお湯（43度位）に3分位つかり、あがってから手足に冷たい水をかける。

これを繰り返し、血液の流れをよくします。

○お風呂に荒い塩を一掴み入れる。

○柑橘類（みかん、レモン、ゆずなど）の皮をよく洗い水から入れてお湯を沸かす。

お風呂から出たあとは、からだをよく拭き湯冷めしないうちにふとんに入りましょう。

