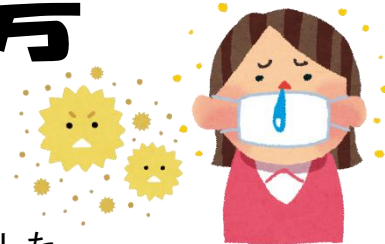


花粉症の季節になりました



冬の終わりが近付いてきて、だんだんと春の陽気になってきました。
花粉症は、花粉が多く飛ぶ季節に、くしゃみや鼻水、目の周りがかゆくなる等のアレルギー反応が出ることです。

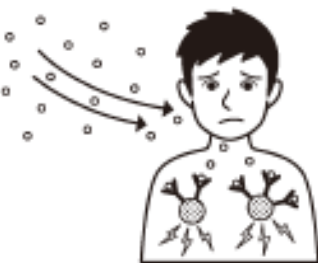
花粉症のしくみ



- ① 鼻や目などから入った花粉が有害なものと判断されると、抗体（体の中の異物を取り除こうとする働き）ができて、抗体が肥満細胞にくっつく。

【肥満細胞】

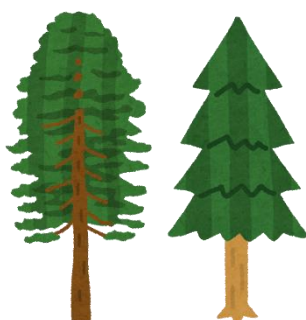
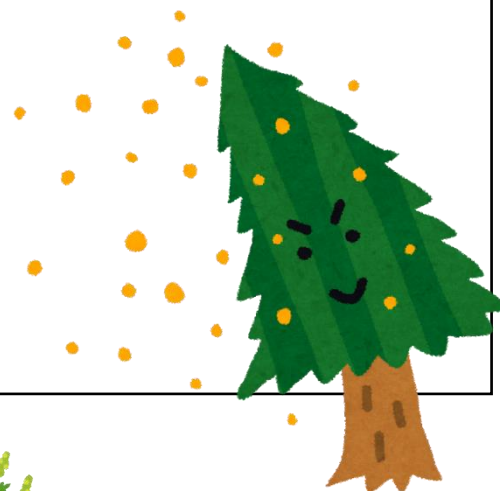
アレルギー反応を起こす成分を出すので、体にとって悪い働きをしているように感じますが、病気などから体を守ってくれる働きをしています。



- ② 再び花粉が体の中に入ってくると、抗体が花粉を捕まえる。抗体が肥満細胞に花粉が体の中に入ってきたことを伝える。花粉が入ってきたことを知った肥満細胞は有害なものを取り除くために、炎症を起こす物質を出す。



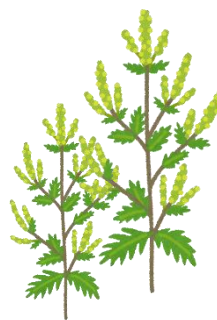
- ③ アレルギー反応が起こり、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどが出て、花粉症が起きる。



スギやヒノキは春に花粉が多く飛びます。



これからの季節気を付けよう！



ブタクサは夏から秋にかけて花粉が多く飛びます。

花粉症対策として「まめにぼうぎよ」をやってみよう！

ま マスク

マスクは吸い込む花粉量を、およそ70%減らすことができます。

め 眼鏡

通常的眼鏡の着用でおよそ40%、花粉症用眼鏡の着用でおよそ65%、花粉の付着を減らすことができます。



ぼ 帽子

つばの広い帽子をかぶることで、花粉が髪につかないようにします。長い髪は束ねましょう。

う 上着

表面がつるつるしたナイロンや綿素材の上着がおすすめです。寒い時期には革製の手袋も便利です。

3月3日は耳の日です



3は耳の形に似ていたり、「みみ」という語呂合わせで、3月3日は「耳の日」になったと言われています。イヤホンやヘッドホンで音楽を聴いたり、ゲームをしたり、日頃から耳に大きな負担がかかっています。イヤホンやヘッドホンで耳の聞こえが悪くなることを「ヘッドホン難聴」と言います。

耳からの危険信号

低音性耳鳴り……ゴー
 高音性耳鳴り……キーン、ピー
 雑音性耳鳴り……シュー、ザーザー
 単音性耳鳴り……リーン



耳に障害が起こる時間の目安

110db	28秒	コンサート会場
105db	4分	工事用の重機
100db	15分	ドライバー、地下鉄車内の騒音
95db	47分	オートバイ
90db	2時間30分	パチンコ店
85db	8時間	車、街頭の騒音
80db	25時間	目覚まし時計

WHO "Media brief on #safelistening" 2022を基に作成

大きな音を聞いたり、長時間音を聞き続けたりできる環境をつくるイヤホンやヘッドホンは、難聴や耳鳴りを招きやすいので、使用するときには十分な注意が必要です。使用時間は1日1時間程度にし、長時間使用する場合は1時間に1回休憩を挟んで使用しましょう。今一度、耳からの危険信号がないか、最近聞こえが悪くなってないか、振り返ってみましょう。

