

新鮮！情報便



【<タイトルエリア>…3号】

□発行：東京海上日動 代理店 エコー保険(株)

<<<<<巻頭言エリア>>>>>

新鮮！情報便第9号をお届けいたします。

寒い日が続きますが、日常のふとした瞬間に「春」を感じる機会も増えてきたのではないのでしょうか。

今回はお悩みの方も多い「花粉症」についての話題をお届けします。

お客様・代理店さんのコミュニケーションを深めるツールとしてお役立てください。

■INDEX

▽時の話題「花粉症」

▽なんでもランキング～「春になると食べたくなるものランキング」

▽時の話題「花粉症」

■「花粉症」とは

●花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻みずなどのアレルギー症状を起こす病気です。日本では、約60種類の植物により花粉症を引き起こすと報告されています。

●現在、日本人の約25%が花粉症だといわれており、今や国民病とまでいわれていますが、意外なことに、花粉症は戦後に初めて報告された新しい病気です。日本では、1960年代からわずか40年間で花粉症（特にスギ花粉症）が激増しました。

■「花粉症」が多い年代とは

●花粉症は花粉を吸い込む量だけに関係しているのではなく、排気ガス、ハウスダスト、さまざまなストレスなど、花粉症とは無関係に見える複数の原因が多くの人に花粉症を発症させ、重症化させています。

●アレルギー性の病気が発症するためには、それぞれ特有の抗体が、体内である程度作られる必要があります、その期間によっていつ頃発症するかがだいたい決まってきます。

花粉症の場合は、一年のうちでも一定の期間だけ抗原（＝花粉）にさらされます。従って、一定量の抗体が蓄積されるには長い年月を要するため、発症のピークは20～30代となっています。「去年までは平気だったのに、今年から発症した・・・」などというケースがあるのもこのためです。

■すぐにできる「花粉症」対策

花粉症は、事前に予防策を講じることで症状を軽くすることのできる病気です。

ここではすぐにできる花粉症対策をご紹介します！

①花粉の飛散の多い日・時間の外出を避けましょう。

花粉の飛散の多い日と言われているのは、前日または当日の未明まで雨で、その後天気が急に回復して晴れた日、または南風が吹いて気温が急に高くなる日が要注意日です。1日のうち飛散の多い時間帯（午後1時～3時頃《※地域によって差があります》）の外出もなるべく控えましょう。

②外出時は完全防備をしましょう。

帽子・メガネ・マスクを身につけ、コートもツルツルした素材を選びましょう。

③玄関で花粉をシャットアウトしましょう。

衣服・ペットなどについて花粉は玄関でシャットアウト。なるべく室内に持ち込まない工夫と努力をしましょう。

④外出したら、洗顔やうがいをこまめにしましょう。

体に付いた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。

⑤洗濯物、布団にも注意しましょう。

花粉が付着し、寝ている間の症状悪化につながる場合があります。外に干した洗濯物や布団は花粉をよく落としましょう。掃除をこまめにすることも効果的です。

これらの他にも、不規則な生活や偏った食生活は、花粉症の症状を重くする要因のひとつといわれています。食生活を見直す、良く寝て、規則正しい生活を心がけることが花粉症対策の第一歩です。

また、症状が重いときは早めにお医者さんの診断を受けるなど、花粉症に負けず、元気に春を迎えましょう！

【ご注意】 この情報は2010.3.15時点の情報です。

▽なんでもランキング～

「春になると食べたくなるものランキング」

四季折々、季節を感じる食べ物は様々ありますが、春に食べたくなるものといえば？

- | | | | |
|----|-------|-----|-----------|
| 1位 | 桜餅 | 6位 | 草もち／よもぎもち |
| 2位 | たけのこ | 7位 | 新たまねぎ |
| 3位 | いちご | 8位 | たらの芽 |
| 4位 | 春キャベツ | 9位 | いちご大福 |
| 5位 | 新じゃが | 10位 | 菜の花 |

一足早く、食べ物で春を先取りしてはいかがでしょう？（出典：goo ランキング）

【ご注意】 この情報は2010.3.15時点の情報です。