

花粉症対策

今年の花粉の飛散は少ない（花粉量昨年比49%～ウェザーニュース）と予想されていますが、やはり、花粉症の方には春先はつらい時期です。早めの対策で快適にすごしましょう。



○自分の身の周りの花粉を減らすことを心がけましょう。（家に花粉を入れない！！）



花粉飛散の要注意日

- ・ 風が強く、晴れの日
- ・ 最高気温が高い日
- ・ 湿度が低く、乾燥した日
- ・ 雨あがりの翌日の晴れの日

屋内での対策

- ・ 窓はなるべく開け放さず、カーテンをしたまま換気する。
- ・ 掃除は掃除機ではなく、ウェットシートやぞうきんで拭き掃除をする。
- ・ 花粉の多い時には洗濯物や布団は室内干しか乾燥機使用がおすすめ。
- ・ 干すときは短時間にし、取り込む前に花粉をよく払い落としたり、掃除機をかける。

外出時の対策

- ・ 新聞や天気予報の花粉飛散情報に注意する。
- ・ 花粉が付着するので使い捨てマスクをする。
- ・ 眼鏡・ゴーグルをつける、帽子をかぶる
- ・ 花粉が付きにくいツルツルした生地（ナイロン・絹など）の服を着る。



帰宅時の対策

- ・ 家に入る前、玄関先で服をはたく。
- ・ うがいや手洗い、洗顔、鼻うがい、洗眼をする。



レーザー治療

- ・ 鼻の粘膜を焼くことで粘膜の過剰な反応をおさえることができる。処置は局所のため病気そのものの完治ではないが、日帰り治療が可能。

減感作療法

- ・ 花粉から抽出した抗原を定期的に体内に入れ、体を花粉に慣らしていく方法。治療効果は比較的継続するが長期間の通院が必要。

○主な治療法

薬物療法

- ・ 花粉が飛び始める2週間ぐらい前から、専門医に相談して抗アレルギー薬を予防的に服薬することがおすすめ。症状の発症時期を遅らせる、症状の軽減、薬の使用量を減らせるなどの効果があり。



鹿児島よい食 便り

気候も暖かくなり、少しずつ春の訪れを感じるこの頃です。この春の訪れと共にやってくるのが、新茶の季節です。

緑茶

【効能】

- ・ 殺菌作用
- ・ 食物繊維
- ・ 殺菌作用
- ・ むし歯・口臭予防
- ・ 食中毒予防
- ・ 発ガン性の抑制
- ・ 消臭性
- ・ 抗アレルギー作用

【お茶の活用法】

- **消臭剤** 飲み終わった茶がらをよく乾燥させてガーゼに包み、冷蔵庫や靴箱に入れておくとイヤな匂いもスッキリ。
- **浴用剤** ガーゼに包んで浴槽に入ると、お風呂いっばいに緑茶の香りが広がり、アロマテラピー効果で心身ともにリラックス。さらに、体も温まります。



県茶市場

主な取扱JA
(H21年度取扱数量1千トン以上)



情報提供：JA鹿児島県経済連 茶事業部

お茶で花粉症対策！

お茶の中で、“**べにふうき**”（品種名）が注目されています。

べにふうき、べにふう、べにほまれの茶葉には、アレルギーを抑える成分（メチル化カテキン、ストリクチアニン）が多く含まれています。スギ花粉症や通年性のアレルギー症状を軽減する効果があるとされています。日常的にお茶を飲んで、花粉症を予防をしましょう。（「わたしの食育論」（食と生活習慣病）より）

JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。