

花粉症についての知識

花粉症の原因

現在、日本人の20%が花粉症だと言われています。花粉の飛ぶ季節にだけ症状があり、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。主にスギ、ヒノキ、ブタクサ、シラカバなどの植物が原因となっています。



花粉症の症状

くしゃみ、鼻みず、鼻づまり、目のかゆみ、涙、充血などを伴う場合が多く、その他に喉のかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。

花粉症情報の要注意日

- ・晴れまたは曇り
- ・最高気温が高い
- ・湿度が低い
- ・やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき

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、南風が吹いて気温が高くなる日が必要となります。



生活上の注意点

- ①外出を控えるために花粉の飛散の多い日は特に注意が必要です。
- ②ドア・窓を閉める
こまめに花粉の侵入を防ぐことも大切です。
- ③外出したら、洗顔やうがいをする
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。
- ④洗濯物、布団にも注意を
花粉が付着して、寝ている間の症状悪化につながる可能性があります。外に干した洗濯物や布団は花粉をよく落とし

ましよう。

- ⑤掃除はこまめに
室内にもかなりの花粉が侵入していますので、こまめに掃除しましょう。
- ⑥外出時は完全防備で
帽子・メガネ・マスク・スカーフ等を身に付けて、コートもツルツルした素材を選びましょう。
- ⑦玄関でシャットアウト
花粉はなるべく室内に持ち込まないようにしましょう。

治療について

花粉症の治療には、薬物療法、減感作療法、手術療法があります。

花粉症に効く薬は、時期と症状によって異なります。減感作療法は、花粉の原因となる抗原の花粉を、少しずつ増やしながら注射し、アレルギー反応を弱めていく療法です。

手術療法は、鼻の粘膜の一部をレーザーで焼いて、花粉が付着してもアレルギー反応が起らないようにする治療です。

毎年の症状の出方、現在の症状を把握し、主治医と相談しましょう。

シリーズ サークル紹介 ①

那珂川町文化協会

文化とは私たちの生活を明るく豊かにするための基本をなすものです。先人が残してくれた文化を育て広め、後世に伝えていくことが文化活動です。

栃木県では「文化の香り高いとちぎ」を実現するため、「文化振興条例」を制定し、4月から具体的な基本計画を策定する運びとなりました。こうした気運が市町村にまで浸透し、住みよい文化のまちづくりになり生かされることが期待されています。

さて、町文化協会は平成18年度に発足し、3年目を迎えました。部門としては文芸、書画、音楽、茶華道、写真、吟詩舞、歌謡、囲碁将棋、菊花盆栽、民謡民舞、手工芸、郷



町文化協会 大高松竹会長

土芸能等々25部門。1,000人近い会員がそれぞれの部門で大会を開催したり、サークルをもつなど、独自の活動をしています。その実態を広く町民の皆さまに知っていただくために、今月から1年間にわたり、シリーズでお知らせします。

平成19年度の活動は文化祭、音楽祭、民謡民舞大会、歌謡祭、福島方面への視察研修、那須烏山市文化協会との合同研修、広重美術館友の会、文化財愛護会等と合同での美術館巡り、文化振興大会への参加、さらに800余人の聴衆を魅了した「第九を歌う会」の開催など会員の参加と協力により実施することができました。

本年度は花の風まつり等へも協賛し、従来の活動を更に盛り上げてまいりたいと考えています。また、新しい会員の加入を受け付けていますので、一人でも多くの入会をお待ちしています。

町文化協会会長 大高松竹

連絡先 生涯学習課

☎0287-92-2897

広報文芸

俳句

猫柳村を上げての堰普請
 さざなみの湖をはるかに梅の園
 中天に絵を描きつつ鳥帰る
 春雪の嶺より明くる峡の宿
 梅の香に惰眠むさぼる男猫
 風向きを頬で確かむ野焼人

松野 大高 松竹
 馬頭 塚原 廣
 小砂 藤田 マス
 小川 小川 のぶ子
 小川 和泉すみを
 谷田 荒井 大作

短歌

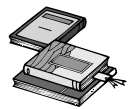
閉校の式に高らか子ら歌う校歌のあとの深き静もり
 ま、ごとの如く園児と茶を点てる七十路ポランティア童に還る
 母の味受け継ぎ作るしもつかれ鮭の頭をことごとと煮る
 九輪草蕾立上がり賑やかに春の足音の近づきてあり
 一人居の午後のほうじ茶大ぶりの湯呑に一本茶柱が立つ
 信号を待つ間に過れるトラックの眼寂しき牛と目の遭う

和見 藤田 和夫
 馬頭 西宮 定子
 小口 影沢 よし
 小川 郡司 喜恵
 小川 滝田 孝子
 小川 上杉 里子
 恩田

川柳

酒好きが昼から飲んで高いびき
 円高にベースアップが値切られる
 立場上引き受けて泣く保証人
 低い鼻谷間の花と愛される
 仏壇に春を告げてる猫柳

大山田下郷 佐藤 有紀
 大内 郡司 正幸
 小砂 笹沼 季子
 大山田上郷 大森 愛子
 谷田 岡崎 甫子



新着図書

那珂川町 図書館



『そうか、もう君はいないのか』

城山三郎／著（新潮社）
 「天真爛漫な面影、声にならぬ悲しみ。生涯、明るさを失わなかった妻よ。君は、天から舞い降りた妖精だった。」亡き妻との人生の日々を綴った、純真な愛あふれる「妻との半生記」。

『新・御宿かわせみ』

平岩三枝／著（文藝春秋）
 幕末の戦乱で東吾は行方不明、畝源三郎も落命するが、麻太郎、花世、源太郎たちは逞しく成長し、激動の時代を確かな足取りで歩き出す。
 時代は変わっても変わらぬ人情を映し出す、大河小説第二弾「明治のかわせみ」をお楽しみください。



『ホネホネたんけんたい』

西澤真樹子／監修・解説（アリス館）
 まず、スタートはページいっぱい描かれたへびの骨から、ウサギの骨は耳にはない。リス・コウモリ・ペンギンにイルカ…。
 骨に興味のある子は必見の一冊です



- ◇ 『数学でつまずくのはなぜか』小島寛之／著（講談社）
- ◇ 『遺したい言葉』瀬戸内寂聴／著（日本放送出版協会）
- ◇ 『フランケット・キャッツ』重松清／著（朝日新聞社）
- ◇ 『夢をかなえるゾウ』水野敬也／著（飛鳥新社）
- ◇ 『道草料理入門』大海勝子／著（文化出版局）
- ◇ 『すつとび犬指名手配』J・ストロング／作・岡本浜江／訳（文研出版）
- ◇ 『王の森のふしぎな木』シエニー・ニモ／作・田中薫子／訳（徳間書店）
- ◇ 『むしをたべるくさ』渡邊弘晴／写真・伊地知英信／文（ポプラ社）
- ◇ 『いたずらぎつね』中川李枝子／文・山脇百合子／絵（のら書房）
- ◇ 『あたま山』ランランらん／文・高富純／絵（あかね書房）