

2019年3月吉日

健保だより34

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

3月も半ばを迎え日毎に春めいて参りましたが、ご家族の皆様にはお変わりございませんでしょうか。

早いもので、平成30年度(2018年度)も残すところ2週間となりました。“新元号”での初年度を好発進出来る様に、年度末最後の追い込みに奔走されていることかと思えます。

さて、春の暖かさの訪れは大変喜ばしいことですが、同時に厄介な『花粉の飛散』も始まり、目はかゆいし、鼻は出る、頭もボーッとして辛い上に仕事の効率も下がりっぱなしと、花粉症の方には、恐怖のシーズン到来かもしれませんね。

花粉の飛散量(花芽の形成)は、前シーズンの夏の気温が高く、また日照時間が長いと多くなり、逆に気温が低く、日照時間が短いと少なくなるそうです。

だとすると、2018年は記録的猛暑で日照時間も十分という、スギ、ヒノキの雄花が良く育つ「好条件」が整ったことによる大量飛散となる見通しとなりそうです。

今や『国民病』とも言われるほどに花粉症で苦しむ人たちが増えており、全体の約4割の人が何らかの自覚症状がある様です。

スギ花粉症の人はヒノキにも反応しやすく、最近ではスギ花粉症とヒノキ花粉症を併発する人が増えています。

スギ花粉は、2月~4月下旬を目途に飛び続け、一方のヒノキ花粉は、3月~5月末まで飛んでいるので、症状が長引いたり、3月以降に重症化する場合は、ヒノキ花粉症を併発している疑いがあります。

スギ花粉症もヒノキ花粉症も、体内に侵入した異物(=花粉)を撃退しようと免疫機能が過剰に働くことで起きる症状です。

その対策としては、出来るだけ花粉を体内に入れない様にするのと、免疫力を高めることが大切です。風邪だと思って不用意に花粉を吸い続けていると、症状が慢性化して、花粉シーズン終了後も花粉症の様な症状に悩まされることもありますのでご注意ください。

花粉を体内に入れない為には、マスクやメガネなどが有効ですが、同時に注意したいのが「口呼吸」、「ヨゴレ腸」、「飲酒・喫煙」、「睡眠不足」、いずれも免疫力を低下させる要素で、花粉症悪化の原因になります。規則正しい生活を送ることが症状を悪化させない生活の心得だと言われているので、是非実行してみてください。

最後になりましたが、本年度中はご協力ありがとうございました。当健保と致しましても、先だっでご報告しましたとおり財政状況は非常に厳しくなっておりますが、皆様の健康維持・増進を最優先に考え、次年度も取り組んで参りますので、ご指導よろしくお願い致します。

以上