



2024年3月号

検査室だより

春です。「春暁」^{しゅんぎょう}「春曙」^{しゅんしょ}「春昼」^{しゅんちゆう}「春夕」^{しゅんせき}「春宵」^{しゅんしやう}「春の夜」春は他の季節に比べて、一日の中で時間帯を示す言葉が多く存在します。昔の人がいかに春を待ち焦がれていたかがわかるようです。

今年もまた花粉症の季節がやってきました。花粉が飛び始める1か月くらい前から予防的に抗アレルギー薬を飲むと最も効果的であると言われています。また、薬を飲んでもなかなか良くならない人にはレーザーで鼻の粘膜を焼くという治療法もあります。とはいえこれらは「花粉」の「か」の字も見えない頃から始める必要があります。花粉が飛び始めてしまったこの時期は、いかに症状を軽くするか、いかに快適に毎日を過ごすかにシフトチェンジしていかなければなりません。対症療法として内服薬や点鼻薬、点眼薬などをうまく組み合わせ対応します。症状が軽くなっても必ず指示通りに使ってください。あとはどうやって花粉を避けるかにかかっています。マスクやメガネは効果があると言われています。花粉症用のメガネでなくても目に入る花粉を減らすことができます。また、綿素材の衣服は最も花粉が付きにくいとされています。春のおしゃれアイテムはメガネとコットンシャツが必須ですね。食べ物で和らげることはできるのでしょうか？甜茶やルイボスティがいいとか、ヨーグルトなどの乳酸菌がいいとかいろいろ言われていますが、厚生労働省によるとこれら「民間医療」にはそれ程高い有効性を示すものはなかったようです。それでも少しでも症状が緩和し、より快適な日常が過ごせるのであれば自己責任で試してみるのもいいかもしれません。来年こそは先手を打って優位に立ちたいものです。



石川県では仮設住宅の建設がなかなか進まず、まだまだ「春」は遠いようです。一日も早く「日常」が戻りますようにお祈り申し上げます。皆様も季節の変わり目など体調を崩さないようにお過ごしください。

公衆保健協会 巡回技術

