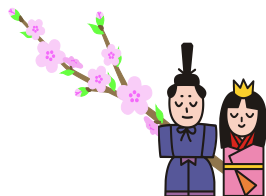


3月の主な行事

1日	： マーチの日	14日	： ホワイトデー
3日	： ひなまつり、耳の日	18日	： 彼岸の入り
6日	： 啓蟄	21日	： 春分の日
7日	： 消防記念日	23日	： 世界気象デー
8日	： 国際婦人デー、ミツバチの日	25日	： 電気記念日



今月のかわら版 : 1 「花粉症について」

春の訪れとともに花粉が活発に活動を始めます。1970年代から急激に増え始めた日本の花粉症患者は、現在は4人に1人であるともいわれています。

花粉症の原因となる植物は50種類以上ありますが、日本の花粉症患者の約70%はスギ花粉が原因だとされています。これは、スギ林の面積が全国の森林の18%、国土の12%を占めているため、原因のトップなるほど多くのスギ花粉が飛散するというわけです。

◆なぜスギ林が多い？

戦後の復興や都市の開発において木材の需要が急増しましたが、供給が追いつかないため、政府は「拡大造林政策」を実施しました。「拡大造林」は、おもに広葉樹からなる天然林を伐採した跡地や原野などを針葉樹中心の人工林に置き換えることで、日本の荒れた山にスギの植林がなされました。スギは成長が早く、かつ建築資材として価格が高かったためです。

◆花粉症が増加した原因

急速に復興していく日本では産業や文化に大きな変化があらわれました。



への移行により、スギの需要を大きく減少させたことです。これにより、スギの手入れ・伐採が減り、結果花粉が多数生産されることに繋がってしまいました。しかし、それは原因の1つにすぎません。

悪化した大気汚染、生活環境、食生活の変化、これら日々の生活を取り巻くあらゆる変化もまた、花粉症の方が増加している原因となっているのです。

◆花粉症の対策

花粉症対策の最大のポイントは、「吸わない・浴びない・持ち込まない」です。

・外出時…マスク、帽子、めがねカバーやゴーグルなどを着用する。花粉が付きにくいナイロンやポリエステル製の服を着用したり、市販の花粉対策スプレーを、出かける前と帰宅後に吹きかけることも効果的です。また、足元、背中がもっとも花粉が付着していますので、忘れずに払ってから室内に入りましょう。

・室内…室内に進入した花粉は、しばらくの間空気中をさまよひ、いずれは床面などに落ちますので、掃除をまめに行なうようにしましょう。また、室内で見落としがちな場所が静電気やほこりが集まるテレビがある所です。こちらまめに掃除をするようにしましょう。

今月のかわら版 : 2 「飲みすぎ注意！」

3月になると歓送迎会・お祝い事等、お酒を飲む機会が増えてきます。しかし、お酒の飲みすぎは心身にさまざまな影響を及ぼします。飲みすぎないための対策と、飲みすぎたときの対処法をいくつかご紹介します。

◆飲みすぎないための対策

- ・「食べながら飲む」「食べてから飲む」を心がけましょう。空腹での飲酒はアルコールが吸収されやすく、酔いが早く回ります。お酒を飲む前に、脂肪分や高タンパクのものを取ると良いとされています。
- ・楽しく余裕をもってお酒を飲める範囲の上限である「適量」を意識して飲みましょう。酔いは飲んだお酒の量そのものではなく、摂取したアルコール量によります。飲むお酒のアルコール濃度を事前に把握しておく「適量」を意識できます。
- ・飲んでいるお酒の横に水の入ったグラスを用意して、お酒と水を交互に飲みましょう。ペースが落ち着くほか、水が舌の感覚をリセットしてくれるため、おいしく飲み続けることができます。また、寝る前の水分補給は二日酔いに効果的です。

◆飲みすぎたときの対処法

- ・ビタミンCを摂りましょう。ビタミンCにはアルコールやアセトアルデヒドの毒性を弱める働きがあります。飲んだ後にビタミンCを摂ることは肝臓を守るうえで有効なことです。
- ・水分補給をしましょう。アルコールを分解する過程で体内の水分がたくさん使用されています。不足した水分を補うためにも水・お湯を摂取することが重要です。また、スポーツドリンクの方が水よりも水分・糖분을同時に摂取できるので効果的だといわれています。
- ・膝の前側にあるツボ(足三里)を押してみましょう。膝のお皿の骨から続く腱の付け根部分の外側に、そのツボはあります。飲みすぎて胃腸を壊してしまった人にも効果的です。胴体部分では、乳首から真っ直ぐ下に降りて、一番下の肋骨付近にあるツボがあります。期門と呼ばれるツボで、肝臓の働きを良くしてくれます。

体調をキープして、楽しいひと時を過ごしましょう。

