

# 健康な暮らしのために

令和6年2月号

発行：調布市福祉健康部健康推進課  
〒182-0026 調布市小島町2-33-1  
文化会館たづくり西館4階保健センター  
TEL 042-441-6100 FAX 042-441-6101

## 花粉症の季節がやってきました！！

今年も花粉症の季節が近づいてきました。

雨上がりの翌日、晴れて気温が高い日、空気が乾燥して風が強い日などは、特に花粉が飛びやすいと言われています。また、一般的に花粉は昼前後と夕方に多く飛散します。

花粉症の方は、体調を整えて、花粉をできるだけ体内に取り込まないための予防対策をしましょう。

### ● 飛散開始時期

今年のスギ花粉の飛散開始はほぼ例年並みです。

2月上旬から九州、四国、中国、東海、関東甲信の一部で飛散開始となる見込みです。

### ● 花粉飛散量

九州から東北では、前年と比較しほとんどの地域でやや少なくなる予想です。

北海道は非常に多い見込みです。（出典：日本気象協会HP）



## 花粉症の症状

### くしゃみ

鼻に入った異物を除去するための体の防御反応です。花粉症では連続して何度も起こるのが特徴です。

### 水様性鼻汁

水のようにさらさらの鼻水です。花粉症では分泌が増え、鼻から垂れたり、のどに流れることがあります。

### 鼻づまり

花粉がアレルギー反応を起こすと鼻の粘膜が腫れます。鼻の中の空気の通りが悪くなり鼻詰まりが起きます。

### 目の症状

花粉が目につくことで花粉を除こうと免疫反応が起きます。かゆみ、充血、涙が出るなどの症状が現れます。



## 花粉症の対策

- 花粉情報をチェックする
- 睡眠と規則正しい生活で免疫力を高める
- 掃除（拭き掃除）をこまめに行う
- 洗濯物や布団を外に干さない
- メガネ・マスク・帽子を活用する
- 家に入る前に上着を脱ぎ花粉を払う
- 手洗い・うがい・洗顔などをこまめに行う
- 目や鼻に触れる前後に手を洗い清潔を保つ
- 医師と相談し自分に合う薬で症状を緩和する

### POINT

花粉の飛散開始前や症状の軽い時から、症状を抑える薬を服用する治療法が有効と言われています。医療機関で医師に相談し、適した治療法を選択しましょう。

参考：厚生労働省HP

# 流行前に予防と対策を行いましょ

# “フレイル”とは？

フレイルとは、「健康な状態と介護が必要な状態の中間に位置し、加齢に伴い心身の機能が低下した状態」のことです。

「自分は元気だから大丈夫」などと思っていないか？フレイルは気づかないうちに忍び寄っています。フレイルに早く気づき、機能の低下を防ぐ対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、肺炎や骨折などさまざまな合併症を引き起こす危険があります。生活習慣の見直しを！

## フレイルの3つの要因

- 身体的要因…筋力の低下、お口の機能の衰え、低栄養など
- 精神・心理的要因…記憶力や判断力の低下、認知機能の低下、うつ症状など
- 社会的要因…外出する機会の減少、家に閉じこもりがちになるなど社会との接点が失われることなど



## フレイルを予防・改善するには…

★**食事**・・・様々な食材からバランス良く栄養を摂り、低栄養を防ぎましょう。特にたんぱく質をしっかりと摂ることが大切です。肉や魚、豆類を積極的に摂り低栄養を予防しましょう。

また、いつまでもおいしく食べるために、**お口の健康**も大切です。歯周病を防ぎ、噛む力や飲み込む力を保つなど、お口の機能を維持することも必要となります。1日3食をしっかりと噛んで食べることや舌や頬、口周りの運動を意識して行いましょう。定期的な**歯科検診**受診も有効です。



★**運動**・・・日常生活に無理のない運動を取り入れてみましょう。自分のペースで行える有酸素運動に当たるウォーキングもいいですね。また、筋肉や骨を鍛えるのに効果がある“筋力トレーニング”もぜひ習慣に加えてみましょう。

(参考：調布市HP “10の筋力トレーニング”)

★**睡眠**・・・睡眠は、心身にたまった疲れを回復させる働きがあります。昼夜逆転を予防して日中の適度な活動を行うことが“質の良い睡眠”を取ることに繋がります。また、睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

調布市ウォーキングマップもぜひご活用ください。⇒⇒⇒



★**社会参加**・・・社会とのつながりを保ち続けることは閉じこもり予防にもなります。遠方で会えない時は、電話などで家族や友人たちとつながりが持ち続けられるといいですね。積極的なあいさつやボランティア活動などは地域の人たちとの交流や身体を動かすきっかけにもなります。元気なうちから社会参加を心がけましょう。