



花粉症の季節がやってきました

日本気象協会が春の花粉飛散予測の第4報を発表しました。

その予測によると松本では3月1日頃スギ花粉の飛散が始まる
とのことで、いよいよ本格的な花粉シーズンに突入します。

早めかつ適切な対策で重症化を防ぎましょう。また、今まで症状の出なかった人もある日突然
発症するかもしれません。対策の心得はしておきましょう。



マスク

- ▶通常のマスクで約70%、花粉症専用のマスクで約84%削減。
- ▶顔にフィットするものを。更にマスクの内側にガーゼを当てる(インナーマスク)とより効果的です。

メガネ

- ▶通常のメガネで約40%、花粉症専用のメガネで約65%削減。

服装

- ▶ウール素材や、織り方が凸凹しているものは花粉が付きやすいと言われています。
- ▶室内に入るときは花粉を持ち込まないように払いましょう。

手洗い・洗顔

- ▶鼻から喉に流れた花粉をうがいで除去し、洗顔で眼や鼻の周囲についた花粉を除去します。洗顔は丁寧に。雑だとかえって花粉が侵入してしまいます。

室内の掃除・換気

- ▶コロナ対策として欠かせない換気ですが、窓を全開にすると当然花粉が流入します。開ける幅を10cmにし、レースのカーテンをすることで流入量を約1/4にすることができます。
- ▶流入した花粉はこまめな掃除で除去しましょう。

早めの服用で重症化予防を

- ▶花粉飛散開始前や症状が軽いうちに治療を開始すると、症状が重くなってからの治療よりも症状が軽くすむと言われています。



“木の芽時”メンタル不調にご注意ください

3月～4月、木々が新しい芽を付ける時期は「木の芽時(きのめどき・このめどき)」と呼ばれています。春の季語に使われますが(このめどき)、春のメンタルが不安定になりやすく注意が必要な時期(この場合は「きのめどき」と読まれることが多いそう)を指す言葉としても使われています。

春は気候の変化、生活の変化(良いものも含め)が大きく、自律神経(交感神経と副交感神経のバランス)が乱れやすくなります。体調不良として症状が現れることがなくても、知らないうちにストレスを溜めてしまい、5月以降の不調につながる心配もあります。

これからの時期はいつも以上に交感神経と副交感神経の切り替えを意識した生活を心がけましょう。また、疲れたと感じたら無理をせず、自分を労わり、心を空にする時間を作りましょう。



脂質異常症について

お手元に健康診断の結果がありましたらご覧いただき、「脂質」の項目の数値を基準値と比べてみてください。

「HDL（善玉）コレステロール」「LDL（悪玉）コレステロール」「トリグリセライド（中性脂肪）」のいずれかの値が基準値から外れている状態を脂質異常症といいます。

LDL（悪玉）コレステロール【異常値：140mg/dL 以上（120~139mg/dL は要注意値）】

コレステロールを全身へ運ぶ。血液中のLDLコレステロールが増えすぎると血管内にたまる→動脈硬化を促進

HDL（善玉）コレステロール【異常値 40mg/dL 未満】

余分なコレステロールを回収し、血管壁にたまったコレステロールを回収し、肝臓へ戻す→動脈硬化を抑制

トリグリセリド（中性脂肪）

体内でエネルギー源となったり、外部の環境から体を守るなど、身体にとって欠かせないものであるが、とりすぎると体脂肪として蓄えられる → 肥満 → 生活習慣病



動脈硬化が進行すると心筋梗塞や狭心症を引き起こすリスクが高くなります。

まずは自身の状況を理解しましょう。そのうえで食事内容の見直し（LDLコレステロールを減らす）、運動をする（HDLコレステロールを増やす）など、症状に合わせた対処をし、元気で仕事ができるように体調を整えましょう。

＜まずは食事について振り返ってみましょう＞
どちらの食品の摂取量が多いですか？

◆LDLコレステロールを増やす食品◆

- 肉類の脂身、鶏肉の皮
- 内臓類（レバー、モツ）
- バター、マーガリン、乳製品
- スナック菓子、チョコレート

など

◆LDLコレステロールを減らす食品◆

- DHAを多く含む魚（あじ、いわし、さば、ぶりなど）
- 大豆食品（豆腐、納豆）
- 野菜（食物繊維）
- 海藻、キノコ類 など

新型コロナ「医療アラート」が解除されました

新型コロナ第8波がようやく落ち着きをみせ、長野県は2月10日に「医療特別警報」を解除し、基準を下回っているため「医療警報」は発出しないとして、「医療アラート」を解除しました。

第5類への移行へ向け、いよいよ本格的に日常生活を取り戻していく段階に入ってきました。

移行しても、ウイルスの脅威自体は変わらないため、感染対策は必須ですが、これからはマスクの着用を始め、個別に判断が必要となる場面が増えていきます。

情報を適確に収集し、緩めすぎず、動きを止めず、今後の生活のバランスをとっていきましょう。