



花粉症には「先手必勝」で！



間もなく花粉症に悩まされる季節がやってきます。早くも花粉の気配を感じている人もいるようですが、日本気象協会によると、今年の松本地域の花粉（スギ）飛散開始は例年並みの2月下旬と予測されています。

飛散量は昨年夏の猛暑が影響し、全国的に例年よりも多く、長野県も例年比150%から200%となる見込みとのことです。

毎年憂鬱な花粉症ですが、症状が出る前、もしくは軽いうちに投薬などの治療を開始する（初期療法）によって、症状の重症化を抑えることができると言われています。治療開始時期については、約2週間前と言われていますが、鼻アレルギー診療ガイドラインにおいて述べられている「花粉が飛散する日、または症状が少しでも現れた時点」でも効果が期待できるとされています。いずれにしても症状が重くなる前の「先手必勝」が鍵となります。毎年辛い症状が出る方は、早めに医師に相談をしてみてください。

花粉症の症状が出ると日常生活に支障をきたし、仕事のパフォーマンスも落ちてしまいます。早めの対策で少しでも快適な春を迎えられるようにしましょう。



2月は生活習慣病予防月間です

2月は日本生活習慣病予防協会が主催する、「生活習慣病予防月間」です。

生活習慣病を予防するために日常心がけたいことを「一無、二少、三多」という健康標語にして普及活動をしています。

この生活習慣病予防月間では毎年この「一無、二少、三多」から一つずつ取り上げテーマとしています。

一無（いちむ） “無煙・禁煙のすすめ” 二少（にしょう） “少食・少酒のすすめ”
三多（さんた） “多動・多休・多接のすすめ”

この生活習慣病予防月間では毎年この「一無、二少、三多」から一つずつ取り上げテーマとしています。

今年は「三多」から“多動～今より10分多くからだを動かそう～”を取り上げ『幸せは足元から 多く歩いて健康を実感』をスローガンとしています。

あえて「歩く」と言われるとハードルが高く感じられますが、いつもより意識して階段を使う、トイレは別の階に行くなど少しずつでも良いと思います。

また、歩くだけでなく、デスクで軽く体を伸ばすなど、できる範囲で「動く」ことを意識してみてください。

小さいと感じられることでもひとつひとつの積み重ねが健康寿命につながります。



無理のない範囲で省エネを



冬は暖房等の使用などにより、電力消費量が増えることから、毎年2月を「省エネルギー月間」として1977年から活動が続けられています。

職場、家庭で少しずつ省エネを意識することで限りある資源を有効に使うことができます。

- ◎重ね着をするなどして、無理のない範囲で室内温度を下げる。
- ◎暖房器具のフィルター掃除を行う。
- ◎使用していないエリアの空調や照明をこまめに消す。
- ◎長時間使わない時はOA機器の電源を切ったりスタンバイモードにする。
- ◎給湯器の温度を下げたりお湯の出し過ぎに注意をする。
- ◎冷蔵庫に物を詰めすぎない。
- ◎自動車の発進時はゆっくりアクセルを踏み、停止時は早めにアクセルを離す。



また、暖房に由来する電気使用量を抑えるためには、せっかく温まった空気を逃がさないことも大切です。

外気温が -2.6°C 、室温 18°C の環境では室内の暖かい空気の約58%が窓から流出すると言われています。

窓に断熱の工夫をすることも省エネにつながります。ガラスそのものを変えることは大変ですが、窓に断熱シートを貼る、断熱素材のカーテンを使用すると保温効果が期待できます。また、それらがなくても、気泡緩衝材（いわゆるぷちぷち）やプラダンなど身近に購入できるものでも有効です。



近年は夏も猛暑によりエアコンの使用量が増加しています。冬に限らず年間通しての「無理のない範囲」での省エネを心掛けましょう。

大豆パワーで健康な一年を



2月3日は節分です。

「鬼は～外！福は～内！」と豆（炒った大豆、地域によっては落花生）を投げる光景が繰り広げられますが、なぜ炒り豆を投げるのでしょうか。

一般的によく言われている説が「大豆は鬼毒を殺し痛みを止める」と中国の医書にあることから、「鬼を滅する（まめ）」という意味が込められているというもの。また、「鬼を射る→炒る」という語呂合わせからという説もあるとのこと。

大豆は「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が豊富です。たんぱく質は筋肉や臓器、皮膚、髪の毛、などいろいろな体の組織を作る材料となる大切な栄養素です。その他にも様々な栄養素が含まれます。特にイソフラボンは女性ホルモンの「エストロゲン」と似た働きをするため、美容や、骨粗鬆症の予防、更年期の症状の軽減などのうれしい効果があります。

節分で食べる豆の数ですが、「年齢+1個、満年齢でも数え年でもどちらでも良い」説や「数え年の分」説などこちらも様々説があるようです。

いずれにしても、「豆を食べて、1年間健康で幸せに過ごす」という願いが込められています。

