



早めに花粉症に対する備えを始めましょう

そろそろ花粉の飛散が気になってきている方もいるのではないのでしょうか。花粉症は国民病とも言われ、国民の3人に一人がスギ花粉症にかかっていると推定されています。

今年は1月8日に東京でスギ花粉の飛散が確認されました。これは観測史上最も早いとのこと。また、早期化に併せ、飛散量が全国的に例年よりも多くなることが予想されています。日本気象協会の花粉尘散予測（第3報）によると長野県は前シーズン比で「多い」、例年比で「やや多い」と予想されています。松本周辺は2月下旬の飛び始めが予想され、まだ大丈夫なようですが早めの準備が必要そうです。

つらい花粉症の症状は心身だけでなく、仕事にも大きな影響を与えます。花粉症による経済損失は1日あたり2340億円とも推計されています（パナソニック調べ）。

少しでも症状を和らげるためにも「早めの服薬」と花粉を「避ける」「持ち込まない」ことが大切です。

～ 花粉を「避ける」～

- ・顔にフィットするマスク、メガネの着用
- ・花粉の多い日、時間帯の外出を避ける

→《時間》昼前後と夕方

《日》晴れて気温が高い日、空気が乾燥して風が強い日、雨上がりの翌日



～ 花粉を「持ち込まない」～

- ・花粉の付きにくい素材の服装を→ウールは特に花粉が付着しやすい素材です。
- ・室内に入るときは身体についた花粉を払い落とす
- ・うがい、手洗い、洗顔、洗髪で花粉を落とす
- ・感染症予防のためにも換気は大切ですが、窓の開ける幅を10cm程度とし、レースのカーテンを使用するなど、花粉の侵入を防ぐ

参考：環境省 厚生労働省「花粉症対策 スギ花粉症について日常生活でできること」

「座りすぎ」に注意しましょう

職場では仕事に追われ、気付いたら長時間デスクに座りっぱなしだった、家では座ってテレビを見たり、スマホをいじっていたら、かなりな時間が経っていたということはよくあるのではないのでしょうか。

オーストラリアの研究機関の調査によると日本の成人が座っている時間は一日7時間。これは調査対象となった世界20カ国中一番長いとのこと。これは

座りすぎは筋肉の代謝や血行の低下、糖尿病、がん、脳卒中などのリスクを高め、寿命を縮めてしまう危険が指摘されています。またメンタルにも影響を及ぼすということも言われています。

運動ができれば一番なのですが、特にこれからの忙しい時期を迎えるにあたり、難しい場合は、用事があるときは電話ではなく話しに行くなど、「30分に1回は立ち上がる」ことを意識してみることから始めてみましょう。



大丈夫ですか？ “アイフレイル”

40歳を過ぎてくると何となく目の不調を感じるが増えてくるかと思います。

人は外界からの情報の80%以上を目から得ていると言われていています。そこに制限をかけてしまう、この“何となく感じる目の不調”を放っておくと、いつの間にか読書の機会が減ったり、外出の機会が減ったりと少しずつ行動の範囲を狭め、その弊害は目の問題にとどまらなくなってくる心配があります。

ある程度の不調は年齢を重ねていくうえで避けられないことですが、「歳だから仕方ない」とそのままにしておくと「アイフレイル」の状態に進行してしまう可能性があります。

アイフレイルとは…

身体の健康な状態と要介護の状態の中間の、病気ではないけれど心身の活力が低下した虚弱な状態を「フレイル」と呼びます。「フレイル」には①身体的フレイル②心理的・認知的フレイル③社会的フレイルがあり、この3つはお互いに影響を及ぼしています。

アイフレイルは3つのうち①身体的フレイルに含まれ、「加齢に伴って眼が衰えてきたうえに、様々な外的ストレスが加わることによって目の機能が低下した状態（日本眼科医啓発会議による）」。

Check!



～まずは自分の目の状態を知りましょう～

アイフレイルチェックリスト

目が疲れやすくなった	
夕方になると見えにくくなるが増えた	
新聞や本を長時間見ることが少なくなった	
食事の時にテーブルを汚すことがたまにある	
眼鏡をかけても良く見えないと感じることが多くなった	
まぶしく感じやすくなった	
はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた	
まっすぐな線が波打って見えることがある	
段差や階段が危ないと感じたことがある	
信号や横断歩道を見落としそうになったことがある	



※チェックが2つ以上ついた場合はアイフレイルの可能性あります。

アイフレイルの状態を放置してしまうと、更にその衰えが進み、行動範囲が狭まることにより他者との接触が薄れ社会的フレイルに陥るなどの要因にもなってしまいます。

眼の不調を自覚してきたら生活習慣を見直す、目に良い栄養素※を取り入れるなど早めに対策をたてましょう。

そして、何より眼科医に相談しましょう。アイフレイルの裏には白内障や緑内障などの眼の病気が隠れている場合があります。初期段階では自覚症状が出ないものもありますので、不調を感じた時はもちろんですが、特に感じていなくても眼科の検診を受ける機会を設けてみてください。

※ ビタミンA、βカロチン、ビタミンB₁、ビタミンB₂、タウリン、アントシアニン、ルテイン、DHA など