

# News Letter



## シーズン到来！花粉症のセルフケアを知ろう！

### 花粉症はどのような病気？

花粉症は、花粉によって生じるアレルギー疾患の総称です。主に、くしゃみや鼻汁、鼻づまりが生じるアレルギー性鼻炎と、目のかゆみや涙、目の充血が生じるアレルギー性結膜炎があります。症状が起こる時期や、症状、重症度は人それぞれで、個人に応じた治療やセルフケアによって症状を抑えて生活することも可能です。

初めて花粉症になった時には特に、かぜと紛らわしいこともあります。鼻や目の症状でお困りの方は、ぜひ医師の診断や治療を受けられることをお勧めします。

### 花粉症のセルフケア

花粉をいかに避けるかが予防の基本です。花粉飛散情報は、日本気象協会のホームページや、メディアから発信される天気予報などで知ることができます。一般的に、花粉の飛散が多い日は、①晴れて気温が高い日、②空気が乾燥して風が強い日、③雨上がりの翌日や気温の高い日が2～3日続いた後であり、飛散が多い時間帯は、昼前後と日没後、とされます。

花粉の飛散が多い時には、特に次のようなセルフケアを心がけましょう。

- ① 外出を控える
- ② 窓を閉めておく
- ③ 外出時にマスク、めがねを使う
- ④ 帰宅時は、衣服や髪を払ってから入室する。
- ⑤ 帰宅時は、洗顔、うがい、鼻をかむ
- ⑥ 掃除を励行する
- ⑦ 表面がけばけばした毛織物などのコートは避ける

また日常から、鼻の粘膜を傷つけるタバコは避けましょう。

治療はもちろんですが、セルフケアによっても、症状の軽減が期待されます。花粉症の方は、ぜひ対策をご検討ください。

### 参考・引用文献)

1. 厚生労働省 HP 花粉症特集「的確な花粉症の治療のために 大久保 公裕  
<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/000077514.pdf>
2. 環境省 HP 花粉症環境保健マニュアル-2014年1月改訂版  
<http://v.go.jp/chemi/anzen/kafun/manual/full.pdf>

## 目次

特集記事	1
花粉症のセルフケア	
神経科便り	2
保健指導便り	3
健康科学センターからのお知らせ	4

## 神経科便り



「メンタルヘルス」と聞いて皆さんはどのような印象を持つでしょうか？

「メンタルヘルス」は本来「精神的に健やかで社会的に良好な状態にあること」を表すことばです。精神的にバランスを崩している人や状況について用いられることが多いからかマイナスな意味で使われているのを耳にしますが、本来は爽やかで力強いことばなの

です。

健康を保つためには体力に加え環境や意思が必要ですがモノや情報が溢れ社会環境も複雑な現在では、エネルギーが足りなくなって疲れてしまうのかもしれませんが。

保健診療所神経科では精神疾患の治療だけではなくメンタルヘルスを整えるための相談も受け付けています。気軽に尋ねてみてください。

神経科医師 上床輝久



## 保健指導便り



ヘルシー弁当の例

保健診療所では、血圧が高め、肥満気味である、血液検査で肝酵素などに異常がみられるといった健康問題を抱えている方を対象に、当診療所の保健師が食事を含めた生活習慣の見直しと改善を一緒に考えながら支援をしております。ところが、食事などの知識を得ても「忙しい日々で調理する時間がない」「実際に何を食べていいかわからない」といった方が多いことがわかってきました。

そこで我々は、「忙しい中でも美味しく食べられて、健康によい」をキーワードに、京大生協と協力し「ヘルシー弁当」を開発・考案しました。全てのお弁当が500kcal以内、野菜4種類以内、塩分3g以下となっており、生協購買部にて400円で購入できます。

忙しくて食事をおにぎりやお菓子で済ませることが多い、購入するお弁当は高カロリー・高脂質のものばかり…という方、ヘルシー弁当を食べて、健康になりましょう！

保健師 増田 朋子

### 健康科学センターからのお知らせ ～学生の皆さんへ～

4月は学生定期健康診断があります。健康診断は健康状態の把握と病気の予防のために受ける必要があり、奨学金申請や就職活動の際に必要な健康診断書の発行時にも必要となります。必ず、受検しましょう。結果は6月1日以降、自動発行機での印刷が可能で、自分の結果は必ず確認し、健康に気をつけるようにしましょう。なお、健診結果から病気の存在が疑われる場合、センターからの「呼び出し」を行います。通知があった場合、必ず保健診療所を受診してください。

#### 保健診療所について

内科・神経科の診察を行っております。学生は検査・投薬の実費のみ（神経科は専門科診察料も）、職員は自己負担3割で利用可能です。定期健診の結果についての疑問や相談したいことがある場合も受診出来ます。結果通知用紙を持って、保健診療所（吉田）・宇治分室・桂分室のいずれかにご来院ください。



京都大学健康科学センター  
News Letter 第19号  
2016年3月24日発行  
京都大学環境安全保健機構健康管理部門附属  
健康科学センター  
〒616-8501 京都左京区吉田本町  
Tel 075(753)2404  
(10:00~13:00/14:00~16:30)  
<http://www.kyoto-u.ac.jp/health/>  
kuhc-home.html