

玄関の風景



秋の味覚の王様といえば、もちろん「松茸」。高級感のある、あの香りは秋の代表ですね。約60年ほど前に松茸成分の研究が行われ、その時に約500kgもの松茸が使われたそうです。なかなか庶民の口には入らない高級品ですがせめて香りだけでも秋を感じたいものです。(難波)



ヘルパーステーション
訪問介護員

三村 美津枝

初心を忘れず、勉強していきたいと思います。皆様、ご指導、ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

健康だより

秋の花粉症に「用心

夏の終わりに秋にかけて、くしゃみが止まらず水っぽい鼻水が続く方。風邪よりも花粉症やハウスダストのアレルギーを疑った方が良いかもしれません。

秋にも起こる花粉症

花粉は春だけではなく、一年中飛散しています。秋の花粉症は、春より症状が軽いことが多いですが、中には夏の疲れと重なり症状が重くなるケースもあります。

秋に飛散する花粉

秋に発症する花粉症の原因は、イネ科やキク科の植物です。ブタクサ、ヨモギ、イネ、カナムグラ、セイタカアワダチソウなどがあります。



ブタクサ



カナムグラ



セイタカアワダチソウ

秋に増えるハウスダストアレルギー

ダニが繁殖するのは六、七月ですが、夏に繁殖したダニが寿命を迎える秋になると、死骸や排泄物が大量にたまってしまいます。そのため、ハウスダストの量は夏より秋の方が多くなり、アレルギー症状を引き起こす原因となります。

秋の花粉症・アレルギー対策

原因植物に近寄らない

秋の花粉症の原因植物の花粉はせいぜい数十メートルしか飛散しません。近寄らないだけでも十分に花粉症を予防することができます。

花粉を室内に入れない

極力窓を開けないようにし、帰宅時には衣服を払い、花粉を落とすことにしましょう。

免疫力を高める

規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけましょう。また、睡眠を十分にとり、ストレスもためないようにしましょう。

気になる症状が二週間以上続くようなら、医師に相談しましょう。

今月の健康情報「秋の花粉症に「用心」
提供…メディアアイコンテンツフアクトリーより
(池田由)

編集後記

先日家族と海を見に鳥取に行ってきました。日本海といえば冬の曇天の下、荒波を想像しますが九月中旬だったため、紺碧の空の下穏やかに輝く風景は爽快でした。でもどちらかと言うと帰りに食べたお蕎麦の方が印象に残っているのは『食欲の秋』だからでしょうか？ ちなみに私の食欲は春夏秋冬三六五日中午中無休です。(みわ)