



**保健福祉だより**

◎保健福祉課  
TEL01456-2-6183  
◎日高総合支所住民生活課  
TEL01457-6-3173

**アレルギーってなに？**

アレルギーには様々な種類があり、食物や金属、薬物などアレルギーの原因とされるものから、アレルギー性皮膚炎や鼻炎（花粉症）、結膜炎、気管支喘息、じん麻疹などの病気や症状が数多くあります。また、食物アレルギーと言っても卵やそば、小麦、牛乳など原因となるものは様々です。



なぜアレルギー症状が出るのでしょうか？ 私たちの体内には異物が体に入るとそれに対抗する物質をつくって、異物を排除しようとする免疫反応が働きます。この反応が正常に行われると「生体防御」ですが、過剰に現れて体に悪い影響が出たものがアレルギーと呼ばれます。具体的な症状としては、くしゃみや咳、鼻水、眼や体のかゆみ、涙目、呼吸困難などです。

**アレルギーになりやすい 体質ってあるの？**

以前までは「アレルギー体質」は主に遺伝であると考えられてきました。しかし近年、花粉症や皮膚炎（アトピー）、喘息にかかる人が急増してきていることもあり、遺伝だけでは説明ができない状況です。また近年では「衛生仮説」と言い、乳幼児期の環境が清潔すぎるとアレルギー疾患に罹る確率が高くなるという考え方も出てきています。しかし、現段階ではっきりとした原因が解明されているわけはありません。そのため、いかに日頃から症状が出ないようにするか、症状を軽くするかが大切です。

**アレルギー症状を 予防するには**

症状が出る時期や原因となる物質は人によって異なりますが、アレルギー症状を予防するにはまず原因となる物質を体に入れないことが大切です。

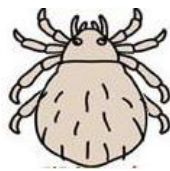
- ・花粉症  
眼や口、鼻などの粘膜に花粉が付かないようゴーグルやマスクを着用し花粉を防ぎましょう。
- ・食物アレルギー  
原因となる食物を食べないように気をつけましょう。

・金属アレルギー

接触している部分にかぶれやかゆみが出たら早めに使用を控えましょう。

**掃除と洗濯が大切！**

他にアレルギーの原因となる物質で多いのがハウスダストです。ハウスダストとは家庭の塵のことで繊維類や人や動物のフケ、動物の毛、タバコの灰、細菌、カビなどが含まれています。そのハウスダストのなかでもチリダニがアレルギーの主な原因であるということが分かっています。



室内のチリダニは人や動物のフケを栄養源としているためダニとハウスダストの対策はほぼ同じと考えていいです。

対策としては他のアレルギーと同様に体に入れないことですが、ダニを減らすことも大切です。殺虫剤で殺しても、死骸や糞も原因物質となるので解決策にはなりません。ダニを減らすためには、ほこりを巻き上げないように掃除をこまめにすることが大切です。また枕や布団などにもダニは多くいるためこまめに洗濯をしましょう。

そのほかに繁殖しにくい環境作りも大切です。ダニは主に布製品に多く

るため、カーペットなどの使用を控えることやソファは皮やビニールの物を使うことで繁殖を抑えられます。



最後に、最近では病院で自分がどのアレルギーを持っているかを検査することができるようになりました。気になる症状がある場合は早めに病院にかかりましょう。



# 平成24年度 静内保健所 女性の健康相談

こんなことでお悩みの方・・・ひとりで悩まず相談してみませんか？

- 「妊娠・出産に不安がある・・・」
- 「イライラして子育てが楽しくない・・・」
- 「なんか最近調子が悪い・・・更年期かしら・・・」

その他、女性の健康に関することなら、どんなことでもご相談ください。

- 実施日程 毎月1回 第4水曜日 13:00～16:00  
※前日までの予約制となっています。
- 場 所 北海道静内保健所 2階診察室 新ひだか町静内こうせい町2-8-1
- 相談担当者 子育て支援・相談担当 保健師
- 実施日 4月25日(水)・5月23日(水)・6月27日(水)・7月25日(水)・8月22日(水)  
9月26日(水)・10月24日(水)・11月28日(水)・12月19日(水)・1月23日(水)  
2月27日(水)・3月27日(水)  
※12月の日程は前週に繰り上がっています。
- お問い合わせ先 静内保健所 健康推進課 主査(子育て支援・相談)  
電話:0146-42-0251

## 平成24年度 こころの健康相談



静内保健所では、精神科医による相談日を設け、こころの健康相談に対応しています

◇次のような相談を受けています。

うつ病、ストレスによる症状がある(不眠、食欲低下、気力低下等)、人前に出られない  
ひきこもり、アルコール依存、ギャンブル依存、薬物依存、認知症、高次脳機能障害  
自殺企図(リストカット等)、自死遺族の相談(自殺された方のご遺族からの相談)  
犯罪被害者の方(精神的にストレスがある方)からの相談など  
※本人だけでなく家族からの相談も受けています。お気軽にご相談ください。

- ◇場 所 静内保健所 2階 診察室
- ◇時 間 13:30～15:30  
(1人1時間程度)
- ◇嘱託医 石井病院 医師
- ◇料 金 無料
- ◇相談日 原則毎月第1金曜日

相談日		予約申込期限
平成24年 4月	13日(金)	4月 9日(月)
	5月	11日(金)
	6月	1日(金)
	7月	6日(金)
	8月	3日(金)
	9月	7日(金)
	10月	5日(金)
	11月	2日(金)
	12月	7日(金)
平成25年 1月	11日(金)	1月 7日(月)
	2月	1日(金)
	3月	1日(金)

相談の利用は、事前の申し込みが必要です。(予約制)

日程は変更となる場合がありますので、詳しくは下記までお問い合わせください。

- [申込先]  
静内保健所(静内地域保健室) 健康推進課  
電話 0146-42-0251