



### 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

### 春先は、アレルギーが悪化する！

春先は、花粉やホコリ、黄砂などにより、アレルギー症状（目や体のかゆみ、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど）が出てきたり、症状が悪化したりする時期です。

北海道は、白樺の花粉が代表的であり、4月下旬から6月上旬まで飛散します。ゴールデンウィークの頃が飛散のピークです。北海道の1年を通じて最も多く飛散します。



### アレルギーってなに？

私達の体には、外から入ってきた異物（抗原）を排除し、体を守る「免疫機能」があります。異物が細菌やウイルスなどの場合には体にとって非常に

有用な反応ですが、通常は反応しないようなものにまで過剰に反応することを「アレルギー」と言います。

### アレルギーの原因と予防

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ためにはまず、原因となる物質を体に入れないことです。

#### 〈住環境〉

アレルギーの原因になりやすいものは、ペットの唾液やフケ、ダニ、カビ、ハウスダスト、花粉、刺激臭、たばこなどです。たとえば、6畳の部屋では、毎日掃除をしていても、平均2gのゴミが集まり、そこにはダニが平均1500匹いると言われています。

毎日の掃除、寝室は特に丁寧に掃除し、掃除機の後に、雑巾等で床の拭き取りも行いましょう。

布団や毛布は天日干しし、ほこりをたたいて出し、掃除機で吸います。毛布、シーツ、カバーなども洗濯し清潔にしましょう。空気清浄機も有効です。



#### 〈食習慣〉

食物アレルギーのある方は、原因となっている食物を食べないように気をつけることが大切です。

また、アレルギー疾患を悪化させる物質は、ラードやバター、卵、乳製品などの『動物性脂肪』や、肉類、卵、乳製品などの『動物性たんぱく質』が消化、代謝される過程で生まれます。そのほか、野菜などの残留農薬、インスタント食品や加工食品に含まれている食品添加物などもアレルギーの悪化を招きます。

偏った食事に気をつけ、栄養バランス良く食べることが大切です。



## いい風呂の日 健康相談のお知らせ

毎月26日とねっこの湯ロビーで、10:00~12:00まで健康相談を行っています。

(26日が土日祝日の場合は変更あり)

血圧測定や健康相談等でお気軽にご利用ください。



日高町役場 保健福祉課 健康づくりグループ 電話 01456-2-6183

## 平成25年度日高町巡回児童相談について

- (1) 日 程 (門別地区)
- ・平成25年 6月17日(月) 午前10時～午後5時 門別公民館2階研修室
  - ・平成25年 6月18日(火) 午前10時～午後5時 富川公会堂2階会議室
- (2) 相談担当者 室蘭児童相談所 児童福祉司 判定員
- (3) 相談内容
- ・療育手帳の再判定
  - ・しつけ相談
  - ・言葉の障害、身体障害等
  - ・学校に行きたがらない
  - ・その他、子どものことで困っていること
- (4) 申込先 保健福祉課 福祉・子育て支援グループ TEL 01456-2-6183

相談を希望される方は、5月21日(火)までに電話にてお申し込みください。相談は無料です。  
なお、相談をお受けする方は、児童相談所がお子さんの状況を判断し決定しますので、必要性の高い方を優先させていただくことがあります。また、ご希望の日程から調整させていただく場合もありますのであらかじめご了承ください。

※療育手帳をお持ちの方で再判定の時期に近い方は、相談を受けることをお勧めします。  
なお、平成25年度の巡回児童相談は8月に門別地区、11月に門別地区と日高地区、平成26年2月に門別地区で予定しています。

## はれす 晴 寿 の 会

晴寿の会は、こころの悩みを抱える方が、身近な場所で気軽に集まって仲間と交流し、楽しみを見つける場です。ハーブを使った園芸療法を中心に、少人数ながら月1回のペースで活動しています。まずは一度気軽にお問い合わせください。

と き : 原則 毎月第3水曜日 午後1時30分～3時

と ころ : 喫茶ハーブ (〒055-0006 日高町富川南4丁目1-8)

内 容 : 園芸療法、音楽療法、茶話会等

対 象 者 : こころの病気(統合失調症やうつなど)やひきこもりなどにより、日中なかなか外出する機会のない方など

費 用 : 1回につき150円程度(園芸療法費およびお茶代)

開催日 :

平成25年 4月17日(水)	平成25年 5月15日(水)	平成25年 6月19日(水)
平成25年 7月17日(水)	平成25年 8月21日(水)	平成25年 9月18日(水)
平成25年10月16日(水)	平成25年11月20日(水)	平成25年12月18日(水)
平成26年 1月15日(水)	平成26年 2月19日(水)	平成26年 3月19日(水)

問い合わせ先 : 富川グロリアホーム居宅介護支援事業所 電話01456-2-2176  
日高町役場 保健福祉課 健康づくりグループ 電話01456-2-6183