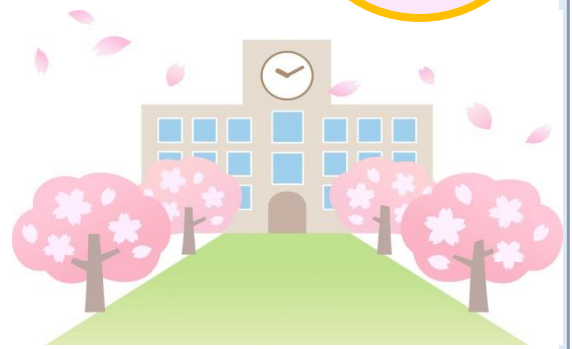


3月の半ばから春を感じさせる暖かい日が続く、花粉症やアレルギー性鼻炎の相談も多くなっています。他の疾病と併発することもあり、薬の相談も増えています。スギ・ヒノキ花粉の飛散はピークを迎えています、辛い時期はまだしばらく続きそうです。

ファミリー健康相談では、ヘルスアドバイザーが花粉症やアレルギー性鼻炎の対処法、受診の目安などについてアドバイスいたします。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

### Q：アレルギー性鼻炎と花粉症は違うのか？

A：人の鼻では侵入してきた特定の物質（抗原）を自分以外の物質（異物）と判断すると、それを無害化しようとする反応（抗原抗体反応）が起こります。その結果、くしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状が出てくる病気を、アレルギー性鼻炎と言います。花粉症もアレルギー性鼻炎のひとつで、草花の花粉が原因です。

決まった季節だけに鼻の症状が起きる季節性アレルギー性鼻炎と、一年を通じて起きる通年性アレルギー性鼻炎に分けられ、花粉症は季節性アレルギー性鼻炎の代表的な病気です。

ただし、花粉症では鼻炎のほかにも結膜炎や咽頭炎など鼻以外のアレルギー性炎症も起こります。

### ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは  
「肌荒れ予防の先回りケアポイント」



健康な肌の表面は皮脂膜で覆われており、水分の蒸発を防ぐとともに外からの刺激や異物の侵入から守ってくれます。肌を健康に保つ基本は、バランスのよい食事と十分な休息ですが、それに加え日常生活において意識すべきポイントをご紹介します。

まず、熱いお湯や刺激の強い台所洗剤は、食器の汚れを良く落としますが、手肌に必要な油分や、保湿成分までも洗い流してしまいます。そのため、ぬるま湯で洗い、台所洗剤は手肌にやさしいタイプのもを選ぶことをお勧めします。入浴についても同様です。

次に、水仕事や入浴の後は、忘れずに保湿クリームなどでケアすることです。保湿クリームは油分を補い、皮脂膜のように水分の蒸発を防ぎ、外からの刺激に対して、肌を守る働きをしてくれます。

私たちのカラダの細胞間脂質（角質細胞と角層細胞の隙間を満たして、外部からの刺激の侵入や、体内の水分の過剰な蒸散を防ぐ脂質）の主成分セラミドは年齢とともに減少することが知られています。外からセラミドを補うことも乾燥や肌荒れを防ぐポイントです。春先から空気が乾燥して肌荒れが起こりやすい季節です。肌のしゅくみを知って上手にケアしましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがあったら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。