



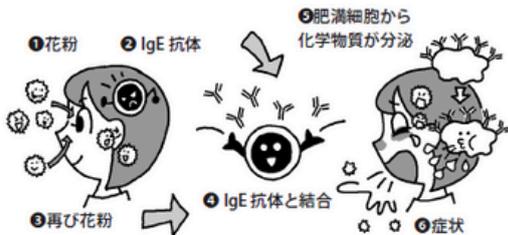
ほけんだより

2月20日 アレルギーの日

花粉が 飛び始めています

花粉症発症のメカニズム

- ① 私たちの体では、花粉が体の内に侵入してくる(1)と、その花粉(異物)に反応するIgE抗体というものが作られます(2)(IgE抗体は、肥満細胞の表面につきます)。
- ② 再び花粉が侵入してきて(3)、IgE抗体に結合すると(4)、肥満細胞からヒスタミンなどの化学物質が分泌されます(5)。
- ③ その結果、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどが現れます(6)。つまり、異物を体の外に追い出したり、体内に入りにくくしたりするために、生体防御反応が起きているのです。



花粉症対策は早めがおすすめ!

花粉が飛びはじめる少し前、もしくは症状が軽いうちに治療を始めることを「初期療法」といいます。初期療法を行うと、症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くしたりできる可能性がありますと言われています。スギ花粉の場合、1月下旬頃から飛び始めます。自分が住む地域の飛散時期を天気予報の花粉情報等でチェックして、早めに医師に相談しましょう。

日常生活の工夫

花粉の時期をできるだけおだやかに乗り切るために、毎日の暮らしの中で、次のことに気をつけましょう。

- 花粉情報に注意する。
- 飛散の多い時の外出を控える。
- 外出時にマスク、メガネを使う。
- 花粉が付着しやすいので、表面がけばだった毛織物などのコートの使用は避ける。
- 帰宅時、玄関で衣服や髪をよく払ってから入室する。
- 洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
- 飛散の多い時は、窓、戸を閉めておく。換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめる。
- 飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける。
- 窓際をよく掃除する。



食物アレルギーってなに??

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



食物アレルギーが多い食べ物



間違えてアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

⚠️ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。⚠️

食物アレルギーの症状を知ろう!



部位	症状
皮膚	赤み、じんましん、湿疹、腫れ、ほてり、かゆみ など
粘膜	目の充血、まぶたの腫れ、鼻水、口や喉の違和感や腫れ など
呼吸器	咳、声がかすれる、飲み込みにくい、呼吸が苦しい など
消化器	吐き気、おう吐、腹痛、下痢、血便 など
神経	頭痛、元気がない、ぐったりする、意識障害 など
循環器	血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪い など

口腔アレルギー症候群花粉症

果物や野菜を食べた後に、口の中や口の周りの、のどがピリピリズムズしたことはありませんか? この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもつ成分がよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意!



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科 (トマト) など
- イネ ➡ ウリ科 (メロン、スイカ)、マタタビ科 (キウイ) など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科 (リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科 (セロリ、にんじん)、マメ科 など

あなたは大丈夫？ デートDV

「デートDV」という言葉を知っていますか？恋人からの暴力であるドメスティック・バイオレンス（DV）のことです。最近、10代のカップルの間でも起こっていて、問題になっています。

今後、豊かでステキな恋をするために、もしもの場合に一人で苦しまないように、デートDVについて知っておきましょう。

デートDVとは

交際中のカップルの中で起こる暴力のことです。「暴力」にはいろいろな種類があります。

身体的な暴力 殴る、蹴る、モノを投げる、刃物で脅すなどで怖い思いをさせる。

精神的な暴力 ひどい言葉で傷つける、脅す、監視する、友だちとの交際を制限する、無断でメールチェックする、相手の大事なものを壊す。

経済的な暴力 お金をたかる、借りたお金を返さない。

性的な暴力 キスやセックスを強要する、避妊しない。



相手の「心」や「身体」を傷つける行為の全てが暴力なのです。

もしかして、被害者??

自分でも気がつかないうちに、被害者になっていませんか？ もしも、パートナーにこんな言動があったら、それは「デートDV」です。

- 「ブス」とか「バカ」とか、あなたが傷つく呼び方で呼ぶ
- あなたが他の用事で会えなかったりすると、自分を最優先にしないと行ってふてくされる
- あなたがどこで誰と会っているかをひどく気にして、しつこく電話やメールをする
- あなたの携帯電話をチェックして、異性の友だちのアドレスを消せと言うことがある
- 相手を怖いと思うときがある
- 相手はとても優しくったり、すごく意地悪だったりを繰り返している
- けんかしたとき、怒らせるのはあなたが悪いなど、あなたのせいだと言って責める
- 「自分のことが好きなら、いいだろう」と、あなたの気のすまないこと（キスやセックス）をしようとする

あなたにできること

「相手の言う通りにしないと、怖いから…」 「相手に嫌われたくないから」と、「本当は嫌だ」と思う気持ちを押し込めて、相手に従うのは間違っています。お互いに対等につきあえるよう、自分の気持ちや考えを話すことが大切です。

もし「デートDV」だと感じ、話し合っても相手とうまくいかないなら、「別れる」という選択肢を選ぶ勇気も必要です。そのとき、自分を責める必要はありません。悪いのは暴力をふるった相手です。暴力は、どんなことがあっても許されないのですから。困ったときは、信頼できる周囲の人に相談しましょう。もし友だちが被害に遭っていたら、批判せずしっかりと話を聞いてあげ、信頼できる大人への相談をすすめてあげてください。

相談窓口はこちら

- ◆DV相談ナビ（24時間対応）#8008
- ◆配偶者暴力相談支援センター
 - ・徳島県中央こども女性相談センター 088-652-5503
 - ・徳島県南部こども女性相談センター 0884-24-7115
 - ・徳島県西部こども女性相談センター 0883-56-2109
- ◆ときわプラザ相談室 088-626-6188
（男女共同参画総合支援センター）

危険を感じたら、警察へ

- ◆110番通報
- ◆県警総合相談センター
（徳島県警察本部）#9110

