

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、 目のかゆみ…今が旬の病気です

日野病院 病院長 孝田 雅彦



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

見た目以上にづらい花粉症
今もどんどん増加しています

上記の症状は何の病気によるものでしょうか？

風邪？症状はよく似ていますが、花粉症です。風邪はウイルスによる感染症、花粉症はアレルギー疾患です。スギによる花粉症が50年前に発見され、その後どんどん増加しています。

花粉症の原因はスギだけでなく、ヒノキ、ブタクサ、イネ科などがあり、花粉の飛散の時期が異なるため、発症時期も2月から5月に発症する患者さんと8月から10月に発症する患者さんがいます。

日本人ではスギ花粉症が70%と圧倒的に多いようです。私も花粉症ですが、花粉の飛散の多い年にだけ発症します。花粉症状は仕事

や学業に支障をきたし、見た目以上にづらいものです。

花粉に悩まされない

快適な生活を送るためには

今は、良い薬があり、十分に対応すればかなりの改善が見込めます。まずは花粉から遠ざかること、つまり花粉の飛散の多い日には外出を控える、マスクをする、服についている花粉を払い落として家に入るなど生活面での注意が必要です。

花粉症の程度は個人差が大きいので一度病院での診察を受け、重症度に合った治療を受けることが大切です。抗アレルギー剤の内服、点眼薬、点鼻薬など症状に合わせて処方してもらってください。

最近、スギ花粉症に対する新たな治療法として、舌下免疫療法が行われるようになりました。これはワクチンを薄い濃度から少しずつ濃くして舌下に投与します。体を慣らしていくという治療法です。副作用の充分な観察が必要のため、専門医のみが治療を行います。花粉症は予防と治療を計画的に行えば、快適な生活を取り戻すことができます。

いつまでも元気でいたい！皆さんの健康づくりをお手伝い

「長生きするなら

「今日から事業で決まり！」

「今日から始める
“健康寿命事業”参加者
も募集します！」



町では、皆さんに健やかに生き生きと過ごしてもらえよう、「今日から始める“健康寿命”事業（今日から事業）」の出張健康教室の参加団体を募集します。今日から健康づくりを実践してみませんか。どなたでも参加できます。

※健康寿命とは、心身共に元気で健康的に生活できる期間のことをいいます。

【内 容】 健康づくりの話、健康相談（医師、保健師、管理栄養士）
腰痛・ひざ痛・肩こり予防体操、バランスボール・ストレッチポールを使った体操（理学療法士、リハビリ専門職）など

【会 場】 グループ活動の場に出向きます。（地区集会所、自治会公民館）

【開催時期・回数】 年3～5回程度（ご相談に応じます）

【申込みおよび問合せ先】 町健康福祉センター（電話 72-1852）

獣害対策

お役立ち情報も。そこんとこ教えて、
木下チーフ！



vol. 1

春先はご用心！

日野町鳥獣被害対策協議会 実施隊チーフ
木下卓也【問合せ】電話 72-1399

り早めに行うことをオススメします。
ちなみに、イノシシはこの時期にオイシイ思いをした農地のことをしつかり覚えていてるので、秋にもう一度やってくるが多々あります。春先にあぜを掘返されてしまったら、早めに防御することが重要です。柵の設置や点検など、分らないことがあれば、役場産業振興課または当協議会にご相談ください。

雪がとけ、日差しも少しずつ暖かくなってくると、田んぼや畑の準備が忙しくなってきましたね。
ところで、皆さんはご存知でしょうか？実はこの春先が一年の中で1番か2番目に被害が多い時期であることを。

「イノシシの好物はなんだと思いますか」と質問すると、「ミミズ」と答える人が大半を占めます。でも実は…ミミズよりも草などの「植物性の食べ物」を好みます。新芽が芽吹く春先は、田んぼのあぜにある雑草や根っこを狙って出沒し、あぜの掘り返しや水路を埋めるといった被害を出します。困ったことに、春先は電気柵を設置していない時期ですし、ワイヤーメッシュ柵をしている地域であっても、雪の重みや倒木で柵が壊れてしまっているかもしれません。柵の設置や点検をできる限

今月のCHECKポイント！

「雪と竹の重みで曲がった、
ワイヤーメッシュ柵」

これではイノシシなどの有害鳥獣の侵入が防げられませんね。春を迎えるまでにメンテナンスが必要ですよ。



日野町人権・同和教育推進協議会広報紙

人権のまち **ひの** 2018年4月

外国人との共生社会を築くヒントを学ぶ ～第3回町民人権講座を開催～

3月8日、平成29年度最後の町民人権講座（講演会）を開きました。

講師に鳥取大学医学部地域医療学講座助教の朴大昊（ホ・テ）さんを招き、「在日3世の私の経験と社会における多様性について」と題し、講演を行いました。

講演では、朴さんの家系やルーツ、そして沖縄県八重山諸島の波照間診療所で派遣ドクターとして2年間勤務した時の経験談を紹介。朴さんが「地域医療学」を志したきつ

かけも聞くことができ、その思いの深さを知ることができました。

「日本で生活する上で、在日3世を意識したことにはあまりありませんが、離島に派遣される前に、その島の歴史を学んでから診療にあたると自然に信頼関係ができるものです」と朴さん。外国人との接し方も、「他国の文化を知ることから始まるのだと思います」と爽やかに話し、講演を締めくくりました。



生きる情熱と多様性の理解の大切さを語る朴さん