

# 花粉症にご用心

花粉症はアレルギー性鼻炎の一つで、スギ・ヒノキなどの花粉に対して、人間の体の免疫反応が過剰になることで起こります。

鼻の粘膜についた花粉を外に出そうとするため、くしゃみや鼻水、涙といった症状が出ます。特に花粉の多い2月～10月に多く発症します。

## 花粉症の患者さんはどのくらい？

日本の花粉症患者数は、約2、000万人以上と推定され、その患者数は年々増えていると言われています。男性よりも女性が多く、20～30代に多く発症するのが特徴です。

## 花粉症の症状は？

くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみが主な症状です。他には頭が重い、体がだるいといった症状が出ることもあります。

風邪と似たような症状ですが、

- ①鼻と眼の症状が重なって起こる
- ②屋内より屋外の方がひどい
- ③高熱は出ないが、くしゃみや鼻の症状が1か月以上続く

これら①～③の項目が複数当てはまれば、ただの風邪と自己判断せずに一度病院へ行つて原因を調べてみることも大切です。

## 花粉症を防ぐ方法は？

これまで花粉症になっていない人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性が高くなります。

花粉症の人もそうでない人も、花粉になるべく接しないことと、接しても除去することが重要です。

### ・マスクの装着

花粉の飛散の多い時には、吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を軽減させる効果があります。

ます

### ・メガネの着用

眼の症状を軽減させる効果は不明ですが、眼に入る花粉を2分の1から3分の1に減らせます

### ・うがい

鼻の粘膜に付着し、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。外出先から帰ってきたらうがいをしましょう

### ・花粉飛散の情報収集

いづごろに花粉が多いか、花粉の飛散予測情報をテレビなどでチェックしましょう。特に花粉症の人は、多く飛散するシーズンの前に対策を立てておくことが必要です。

花粉に接しないようにすると同時に、日頃から十分な睡眠と規則正しい生活を送り、体を守る免疫機能を正常な状態にしておきましょう。



# 平成23年度 長門市表彰

長門市では、長門市表彰条例に基づき地域社会の発展と住民福祉の向上に貢献された個人または団体を表彰しています。

平成23年度の受賞者は、自治行政・産業振興・衛生振興・寄附の部門で功績のあった8人と2団体です。1月20日(金)、長門市物産観光センターで行われた表彰式で、大西市長から表彰状と記念品が贈られました。

## 表彰者（敬称略）

### 自治行政

- ◎多年市議会議員として自治行政に尽くされた功績  
大草 博輝（三隅下豊原）
- ◎多年市議会議員として自治行政に尽くされた功績  
林 哲也（三隅中上東方）
- ◎多年自治会長ほか自治活動に尽くされた功績  
植田 康治（仙崎旭町区）
- ◎多年自治会長ほか自治活動に尽くされた功績  
板谷 重雄（仙崎新開町区）
- ◎多年消防団の育成と防火思想の普及向上に尽くされた功績  
永松 文夫（油谷川尻川尻東）

### 産業振興

- ◎集団営農と農事組合法人の設立により地域の農業振興に尽くされた功績  
農事組合法人「アグリ中央」

### 衛生振興

- ◎多年医師として地域医療の発展に尽くされた功績  
持山 泰三（東深川正明市4区）

### 寄附

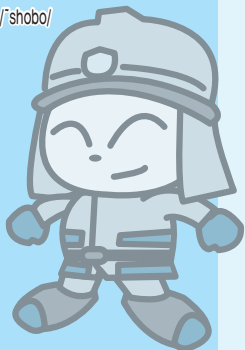
- ◎太陽電池式両面ポール時計（100万円相当）を寄附された功績  
伊村 賢治（油谷河原芝崎）



こちし 119

長門市消防本部  
中央消防署 Tel 22-0119  
西消防署 Tel 32-1230  
火災時の問い合わせ Tel 22-1414

ホームページ  
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



## 林野火災の予防について

2月、3月は、乾燥注意報や強風注意報がたびたび発令され山火事が発生しやすい時期です。昨年、県内でも連続してたき火による火災が発生し、その原因のほとんどが、田のあぜ焼きや、たき火の不始末、たばこの投げ捨てです。乾燥した山林等といった火が移ると、あっという間に燃え広がります。郷土の美しい自然を守るために、次のことに十分注意しましょう。

- ②風の強い時や空気が乾燥している時はたき火をしない
- ③必ず消火の準備をしてから火をつける
- ④たき火をするときは、小分けにして行い一度に広範囲に火をつけない
- ⑤たき火中はその場から離れず、完全に火が消えたことを確認してから帰宅する

### ▼住宅用火災警報器の普及率（12月末現在）

|       |       |
|-------|-------|
| 長門市全体 | 76.5% |
| 長門地区  | 73%   |
| 三隅地区  | 67%   |
| 日置地区  | 84%   |
| 油谷地区  | 89%   |

### 火災救急件数[12月]

( )内は今年累計

建物 2 (12)

林野 0 (3)

車両 0 (0)

船舶 0 (0)

その他 0 (10)

合計 2 (25)

救急 164 (1,857)

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel 23-112055

## スポーツ推進委員です！

私たちスポーツ推進委員は、平成23年度からミニテニスに変わるニュースポーツとして、チャレンジ・ザ・ゲームの普及のために普及審判員の資格を取得するための養成講習会を受講したり、資格登録のための申請をしたりと、少しずつ準備を進めてきましたが、おいでませ！山口国体と時期が重なり十分な普及活動を行うことができませんでした。

審判員がいれば記録を日本レクリエーション協会に申請し、全国のチームとランキングを競うこともできます。

気軽に参加する人、記録を目指して努力する人、いろいろな楽しみ方が出来るのも魅力の一つです。体力維持、健康増進のための皆さんのチャレンジ・ザ・ゲームへの参加をお待ちしています。

今年は、ポスター・チラシ・市広報などの告知、地域行事やPTA活動への参加などでチャレンジ・ザ・ゲームの普及を図っていきたいと思っています。

### チャレンジ・ザ・ゲームとは

チャレンジ・ザ・ゲームは簡単な道具と少しのスペースがあればどこでも行うことができるスポーツです。参加される人の年齢にも制限はなく誰でも気軽に参加でき、2名以上の普及

グループで交流しながら記録に挑戦し、遊び感覚で身体を動かす楽しさを味わえるスポーツ・レクリエーションで、ボール、なわ、棒を使ったユニークなゲームがたくさんあります。