



広 報

阿波

2010

3

No.58

あすに向かって 人の花咲くやすらぎ空間 阿波市

URL <http://www.city.awa.lg.jp> E-mail info@city.awa.lg.jp



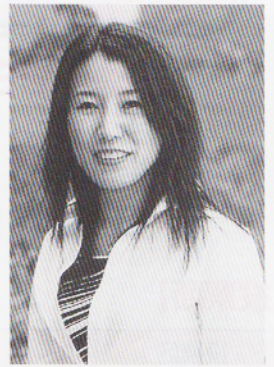
犬猿の仲良し？

二匹でいれば ぽかぽか 幸せ

市場町大俣 板東 久夫さん宅

CONTENTS

特集 だまされないで!	1~4
ガンバレ! あわキッズ・百歳・総務大臣感謝状	5
阿波市議会議員一般選挙	6
うちのお医者さん	7~8
暮らしのお知らせ	9~18
フォトニュース	19~20
図書館カレンダー	21~22
健康だより	23~24
広報クイズ・うちの子一番♪・編集室 ほか	裏表紙



出会いの春。はじまりの春。何かイイことがありそうな予感。なのに……

「目かゆい かゆい」

で、イライラですか？

「涙ぐみ 鼻水タラタラ」

で、顔面、滝ですか？

「くしゃみ・ハナツマリ」

で、息も話もウンザリですか？

はつきり言って

「春なんか嫌いだー」

で・す・か……？

もったいないっつ!!

今年、「花粉症」と上手にお付き合いをしてみませんか。

まず、どうして木や草の花粉で症状がでるのか、そのメカニズムを想像してみてください。目や鼻には、花粉が座りたくなるようなイスがたくさんあるのです。そのイスに花粉が座ると、かゆみや鼻水など「症状スィッチ」が入ってしまい「花粉症」を発症してしまうのです。

では、「春」を楽しむためには（症

状を軽減するためには）どうすればいいのでしょうか。

1. 花粉から身体を守る。

2. 花粉がイスに座れないように、前もってイスには薬を座らせておく。

3. 一度入ってしまった「症状スィッチ」は、早く元の状態（切）に戻す。の3つの方法があります。

では具体的に、まず1つ目は、花粉が大量に飛ぶ風の強い日や、天気の良い日は、なるべく外出を控える。外出時にはマスク、眼鏡、帽子、コート、手袋などを使用し、花粉に暴露されないようにする。家に花粉を持ち込まないように、入る前には衣服表面を被って付着した花粉を落とすから入る。帰宅後はうがい・手洗いをする。洗濯物・布団は室内に干す。窓は開けず、可能なら花粉の除去ができる空気清浄機を使用する。



また、ドライアイがあると目の表面に花粉がくっついて残りやすいので、ドライアイを治療し、眼表面の洗浄効果を高める。コンタクトレンズは、1日使い捨てタイプを使用し、帰宅後すぐに外して、付着した花粉ごと捨てる。

2つ目は、早めから抗アレルギー剤の点眼・内服・点鼻薬を使用し、ほとんどのイスを占領させ、花粉に座る場所を与えない。できれば本格的に症状が出る2週間前からの使用がオススメ。副作用は心配ない。

3つ目は、症状が強い時にステロイドなど消炎剤の点眼・内服・点鼻薬を、2と一緒で使用し、より早く症状を改善する。

言うまでもありませんが、体力や抵抗力をつけておくことは大事です。バランスの良い食生活を心がけ、過度のお酒やたばこ・不規則な生活・睡眠不足には気をつける必要があります。

さあ、「春」は今からです！

あきらめないで、早めの受診。

そして、涙と鼻水クンにさよならして、暖かい太陽のもと、色鮮やかな緑・可憐な花々を楽しみながら、気分もウキウキ。

松本眼科スタッフと楽しい春を過ごしましょう。



阿波市国保からのお知らせ

○平成22年度の国民健康保険被保険者証について

4月1日から使う国民健康保険被保険者証（保険証）を、今月下旬に世帯主あてに発送します。郵送方法は「簡易書留」で、配達時に受け取りの署名または認印が必要です。また、4月に入ってもお手元に届かない場合は、国保医療課（阿波）までお問い合わせください。

○高齢受給者証をお持ちの方へ

70〜74歳の方の医療機関での窓口負担について、1割から2割への引き上げが平成22年度も凍結されることになりました。（ただし、現役並み所得がある3割負担の方や、長寿医療制度の加入者は除く）

それに伴い、現在交付している高齢受給者証の記載事項が変わるため、新しい高齢受給者証を交付します。対象となる方には、3月下旬に保険証といっしょに郵送しますので、4月に入って医療機関にかかるときは、必ず保険証に高齢受給者証を添えて窓口に見せてください。

【問い合わせ先】

国保医療課（阿波）国保担当

Tel 08963-3517805