



3月3日は

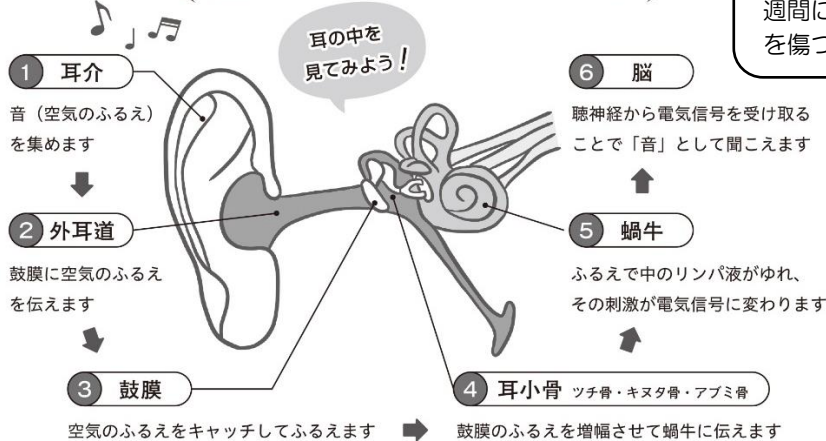


耳の日

うらかな日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」というそうです。少しずつ春に近づいてきましたが、まだまだ油断は禁物！3月は一日の寒暖差が大きい日が多く、強風が吹き荒れ、急に冷え込むこともあります。

体調管理につとめましょう。

## 音が聞こえるしくみ



耳垢の掃除って、どれくらいの頻度でしていますか？ほとんどの耳垢は自然に外に出ていくので、耳かきは2～3週間に一度くらいでよいとか。耳かきをするときは、耳の中を傷つけないように、気をつけて掃除しましょう。



## 耳がふたつある理由



犬、猫、うさぎ、ライオン、キリン、そして人間。思い浮かべてみてください。

耳は何個？

みんな二つありますね。どうしてでしょうか。

それは、方向を感じるため。どの動物も、耳は頭の両側に離れてついています。だから、音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る音の大きさは少しずつ違います。その音の差で音の方向を感じているのです。



たとえば、車が後ろから近づいてきているときなどは、耳から入ってくる情報が頼りです。片方だけでも病気やケガで聞こえなくなると、気づくことができなくなることも。安全を守るためにも、ふたつの耳を大切に。

## 3月9日はサンキューの日

言われてうれしい言葉はたくさんありますが、その一つが「ありがとう」です。「ありがとう」は、

形容詞の「有り難し」の連用形「有り難く」の「く」の部分が「う」と発音されるようになりました。「ありがとう」は本来「有ること」が「難しい」という意味を持っており、滅多にないことや貴重であることを指します。その後、貴重な出来事に対する感謝の言葉となり、現在は一般的なお礼の言葉として使われるようになったそうです。普段何げなく使っている「ありがとう」の言葉ですが、語源を知るとさらに素晴らしい言葉だということが分かりますね。友達に、家族に、大切なあの人に、「ありがとう」を伝えていますか？



2月下旬からスギ花粉の飛散が広がり、花粉症による来室が急増しています。主な症状が頭痛や鼻水など、かぜ症状と重なることから判断が難しいこともあります、右のような表を参考にして判断しています。

	花粉症	風邪
熱	熱っぽさを感じる場合はあるが、ほぼ無熱か微熱	発熱する 경우가多く、高熱が出ることもある
喉	イガイガや不快感が出やすい	痛みが出やすい
鼻水の状態	サラサラした透明な状態が続く	黄色く粘りのある鼻水が出やすい
目の状態	かゆみや充血が出やすい	症状は出にくい (感染症のタイプによっては強い充血や目ヤニが出ることもある)
くしゃみの出方	花粉を吸い込むと連続して出やすい	ほとんどの場合、連続しては出ない

みんなが知っておきたい

# 花粉症との付き合い方

## 花粉症のメカニズム

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



## 花粉症の3大症状

くしゃみ 鼻水 鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方〜夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状 せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など

## 花粉症のなりやすさには個人差がある



許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいるかもしれません。

花粉症の人も花粉症じゃない人も

対応の基本は **入れない・つけない・落とす**

**入れない**

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



**つけない**

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。



**落とす**

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



つらい花粉症。いっそのこと眼を取り出して洗いたいという人もいました。顔を洗って顔の表面やまつ毛についた花粉を落とすだけでも少しは効果がありますよ。

また、花粉は鼻毛にも付着しています。少量の水で濡らした鼻栓で鼻腔を洗うと少しすっきりします。ただし、鼻栓を鼻に強く押し込んだり、何回もやりすぎたりすることは、鼻の粘膜を傷つけることがあるので十分気をつけてくださいね。

