

ひまわりクリニックきょうごくからのお知らせ

患者参加型医療のススメ⑭ ひまわりクリニック 前沢政次

今シーズンは大雪でした。ようやく春の足音が聞こえる時期になりました。本州ではまもなく花粉症の季節に入ります。ちょうど健康推進員さんからもアレルギーの質問が出ましたのでお答えします。

Q1：最近アレルギーを持っている人（お子さんも含め）が増えているように思います。

昔はアレルギーを持っている人は少なかったのではないですか？

その通りです。1992年と2002年を比較した西日本疫学調査があるのですが、小学生で気管支喘息やアレルギー性鼻炎が3割くらい増加しています。昔と比べたらもっとも増えていているということでしょう。

Q2：増えているとしたらそれはなぜですか？

環境の変化が大きいと考えられています。住まいは気密性が高くなるとダニが増加します。ホルムアルデヒドはシックハウス症候群（臭いをかくとさまざまな自律神経症状がでます）。大気汚染が喘息を引き起こします。今、中国は大変な状況ですね。タバコや食品添加物も悪さをしてきました。ストレスや過保護も問題であるとされてきました。

議論の多いのが「衛生仮説」です。清潔をめざす衛生環境の改善が子どもたちの感染症を減らし、免疫の力をおとろえさせ、わずかな刺激がアレルギー状態を引き起こしてしまうと考えられています。感染症を減らそうとする努力が、逆に免疫のバランスを崩してしまったかもしれないのです。

Q3：そもそもアレルギーってなぜ起こるのですか？

免疫はからだに入ってきたものを人間に害のあるものかどうかを判断して、害のあるものを敵とみなし、攻撃する働きをもっています。それをうまく利用したのが予防接種です。少量の細菌やウイルスをからだに加えて、攻撃力を強くしておくためです。

アレルギーとはこの免疫反応が過剰になることです。

卵やダニ、スギなどのアレルゲン（アレルギーの元になるもの）が、からだに入ると、これをからだの外に排除する働きが強くなるのがアレルギーです。本来はバランスが取れて上手に調節しているのですが、過剰にIgEという免疫のたんぱくが産生されるのがアレルギーです。

Q4：アレルギーは親の食事などの影響で起きるのでしょうか。

子どもたちのアレルギー状態が親の食べている食事の影響を受けるかどうかは明らかではありません。ただ、栄養の片寄りがあつたり、インスタント食品に頼りすぎたりすると子どもの成長に影響が出て、一部アレルギー状態を起こりやすくしている可能性があります。生後2、3年間の生活習慣が一生の健康を左右するという研究結果もあります。

Q5：アレルギーを予防するにはどうしたらよいですか？

まず原因となる物質が身体に入ることや、それらを食べることを防ぐことです。ダニやほこりなどはできるだけ取り除くことです。ストレス状態や過保護の状況もじょうずに調節する必要があります。リラックスした時間を持つこと、睡眠を十分にとることなどもたいせつです。

ご意見、ご質問はこちらまで

ひまわりクリニックきょうごく ☎ 42-2161 FAX 42-3359
E-mail : sinryo@town-kyogoku.jp
公式ホームページ http://www.kyogoku-clinic.com

農業委員会からののお知らせ

役場農業委員会

3月の総会は、
3月28日（木）午後1時30分
開会予定です。

詳しくは、パンフレット（役場に
あります）及びホームページを
ご覧ください。
[http://www.atsukushihimura.jp]

「日本で最も美しい村」連合
フォトコンテスト作品募集
京極町も加盟している「日本で最も美しい村」連合ではフォトコンテストを実施しています。
撮影対象エリアは連合加盟町村・地域です。みなさんが撮影した自然や文化の写真をお寄せ下さい。
テーマ
「日本で最も美しい村」の情景
生活の営みと景観、文化
応募締切
7月20日（当日消印有効）
役場企画振興課

「地域福祉計画」健康づくり推進計画「障がい者計画」策定のため、対象となる1879名の方に1月25日からアンケート調査をお願いしたところ921通（2月12日現在）の回答をいただきました。これに対し、厚くお礼申し上げます。ただいま集計中ですが、より良い計画の策定に向け、皆様の貴重なご意見を参考とさせていただきます。今後とも町政に対してご協力いただき、ますます、よろしくお願いたします。

「協力ありがとうございます」

役場健康推進課・住民福祉課

ま ち の 事 件 簿

事 件

1月中、京極町内での犯罪の発生はありません。

事 故

○ 1月2日、国道の交差点において、一時停止後、右方安全不確認のまま交差点内へ進入したため、右方から進行してきた車と衝突する事故が発生しました。

○ 1月7日、右カーブでハンドル操作を誤り、道路左側のガードロープに衝突する事故が発生しました。

平成25年1月末交通事故発生状況

	25年	24年
人身	0件	0件
物損	10件	7件
死者	0人	0人

京極町防犯協会
俱知安警察署

よく飲み、よく食べ、よく笑う慶大。父ちゃん母ちゃん兄ちゃん達もその笑顔にいやされています。このまま素直に大きくなってね。

「1歳」

生まれたのも早めだったからなの、寝返りもつかり立ちも人より早く、目が離せません。もう少し、ゆっくりと成長を楽しみたい、父と母です。

とても甘い坊あきと♡最近はずっと楽しくなって起きたね♡「おかあさんといっしょ」のテレビが大好きで、音楽に合わせて踊るのが好きだよ♡珠璃お兄ちゃんと七瀬お姉ちゃんはいつも仲良く遊んでくれて、サクラお姉ちゃんはあきとに「半分こ」って食べるものを口に押し込んでくれるよね（笑）4人で仲よく遊ぶ毎日はずっと続いてくれることを願ってます♡