

# すこやかメニュー

**健康ひるば**

- 町立病院  
TEL 53-2241  
FAX 53-2242
- 岩見沢保健所  
TEL 20-0200  
FAX 22-2514
- 保健センター  
TEL 53-3155  
FAX 53-3177

## 花粉症と上手に付き合うには

まだまだ雪は残りますが、暦の上では春になる3月です。だんだんと暖かくなってきたので、過ごしやすくなる反面、花粉症で悩む方も多いのではないのでしょうか。花粉症は日本で最も多いアレルギー疾患となっており、発症する方は増加し続けています。花粉症の不快な症状と上手に付き合ひ、穏やかな春を過ごしましょう。

### 1 防ぐ

まずは、花粉症の原因となる花粉を防ぐことが重要です。花粉を防ぐポイントは、「マスク」「メガネ」「服装」です。花粉症用マスクは、着用することで吸い込む花粉を約6分の1に減らすことができます。マスクの内側にガーゼを当てるインナーマスクを活用すると、さらに吸い込む花粉を減らすことができます。花粉症用メガネも吸い込む花粉を約4分の1に減らすことができます。コンタクトレンズを使用している方も多く思いですが、アレルギー性結膜炎を発症する可能性もあるため、メガネに変えるとういでしょう。また、服装で気をつけたいことは、花粉が付きやすいウール素材を避けることです。帽子や手袋で頭や顔、手を隠すことも花粉の付着を減らすことに効果的です。この他にも、家

に入る前に衣服に付いた花粉を落とすこと、うがいや洗顔をし、顔や喉についた花粉を洗い流すことも大切です。落とすきれなかった花粉は家の中に入り込み、残ってしまいます。こまめに掃除機をかけたり、床を雑巾がけしましょう。



### 2 避ける

花粉が多く飛んでいる日は、外出を避けたいものです。花粉が飛ぶ量は、日によって変わってきます。晴れていて気温が高い日や、空気が乾燥して風が強い日、雨上がりの翌日は特に花粉が多くなります。朝の情報番組やインターネットでその日の花粉情報を発信しているところもありますので、確認してみましょう。

### 3 身体を強くする

花粉症の発症には、免疫機能が関係していると言われていいます。花粉症の発症や悪化を防ぐために、日頃から睡眠をしっかりととり、適度な運動をして規則正しい生活を過ごしましょう。風邪をひかない、たばこを吸わない、過度の飲酒を避けることは鼻やのどの粘膜を正常に保つために大切ですので、十分に気をつけましょう。



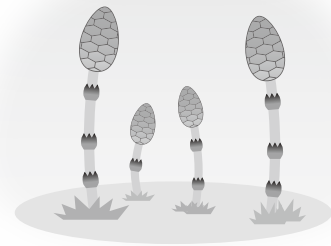
## 健康カレンダー

3月 16 ~ 31日

19日(火) 乳幼児健診 13:00~15:00 保健センター

25日(月) 献血 12:30~16:30 月形町役場

26日(火) まんまるひろば 10:30~11:45 交流センター



町立病院外来診療 3月16日 ~ 4月15日

- 整形外科 (午前)  
3月19日(火)、4月2日(火)
- 整形外科 (午前・午後)  
3月27日(水)、4月3日(水)、10日(水)
- 眼科 (午後)  
3月19日(火)、26日(火)、4月2日(火)、9日(火)
- 皮膚科 (午後)  
4月5日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

# 戸籍の窓

## こんにちは よろしく

1月16日  
佐藤 羽 胡 拓弥・舞  
(北農場1)

## ご結婚 おめでとう ございます

1月1日  
松本 秀樹 さん 知来乙1  
門脇 恵理 さん 札幌市北区

## ごめいふくを お祈りします

1月20日  
青野 功 さん 84歳 市北9  
1月21日  
今田 ム ツ さん 92歳 中野  
1月26日  
本間 直樹 さん 82歳 南耕地1  
2月2日  
伊藤 千代子 さん 94歳 市北2  
2月8日  
北 カヅ子 さん 90歳 市北8

## ご厚志ありがとうございました

### 社会福祉協議会へ

- 亡母の生前のお礼として  
今田 寿一 様 (中野)  
50,000円  
(故ムツ様)
- 亡母の生前のお礼として  
京野 敏也 様 (小樽市)  
(故久子様)
- 亡母の生前のお礼として  
伊藤 隆之 様 (札幌市)  
(故千代子様)

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています



# 図書館だより

開館日 毎週月～土曜日  
開館時間 (月)～(金)午前10時～午後6時(土)午後1時まで  
貸出 午後5時30分まで  
(土)午後1時まで

彼がたどり着いた「人の幸せ」とは…  
「神様のカルテ」シリーズの著者が描く、祈りと希望にあふれた傑作小説。

**新着図書**  
「スピノザの診察室」  
夏川 草介 著  
京都の地域病院で働く内科医の雄町哲郎は、最愛の妹の忘れ形見である甥の龍之介と暮らすためにその職を得たが、かつては大学病院で将来を嘱望された凄腕医師だった。  
様々な病気と事情を抱えた患者たちの最期の時間と向き合う哲郎。

「雨露」  
梶 よう子 著  
「こちら空港警察」  
中山 七里 著  
「夜明けのはざま」  
町田 そのこ 著  
「星を編む」  
凧良 ゆう 著  
「歳をとるのはこわいこと？」  
一田 憲子 著  
「ランチの時間」  
益田 ミリ 著

## 休館日

3月3日、10日、17日、  
20日、24日、31日、  
4月7日、14日、21日、  
28日、29日



問合せ先

月形町図書館 ☎ 53-3677

## おはなし会

おはなし会を開催します!  
絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。  
ぜひお越しください!

日時 3月9日(土)  
10:30～11:10  
場所 月形町図書館 2階会議室



インターネットで蔵書検索  
「図書検索システム」  
<http://210.190.119.167/tsukigata/>



## 教えて

## 地球温暖化対策!

### ◎二酸化炭素 (CO<sub>2</sub>) 排出量の多い国は?

「世界の統計 2023」(総務省)によると「二酸化炭素 (CO<sub>2</sub>)」の排出量が一番多い国は「中華人民共和国」で、2番目は「アメリカ合衆国」、3番目は「インド」となっています。「二酸化炭素 (CO<sub>2</sub>)」の排出量が多い主な原因は経済成長に伴う「石炭消費量」の多さであり、現在脱炭素化への取り組みを進めています。なお、「日本」は、世界で「5番目」となっています。

