

健康だより

NO. 69

<冬号>

発行日 2025年1月
(一財) 三重県産業衛生協会
〒511-0068 桑名市中央町3丁目23番地
TEL: (0594) 22-1010
FAX: (0594) 22-1011
https://www.kenkoshindan.or.jp

謹賀新年

新春を迎え謹んでお慶び申し上げます。
一般財団法人三重県産業衛生協会は健康診断を通じ健康維持増進活動に取り組んでおります。
本年も格別のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

理事長 山本重雄



今号は“花粉症”をテーマにお伝えします。

花粉症について

花粉症は花粉に対するアレルギーのことです。
花粉が体内に入ると、からだに異物と認識し抗体が作られ繰り返し浴びて抗体の量が多くなると、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどのアレルギー症状が現れます。

日本での花粉症有病率は、近年10年ごとに10%程度増加しており2019年の有病率は42.5%でほぼ2.5人に1人が花粉症と推定されます。1960年代にスギが大量植林され、また地球温暖化の影響もあり、飛散する花粉量が増え1980年代に入り社会問題として認識され始めました。

【花粉の種類】

花粉といえば春のイメージですが、飛散時期は種類によって異なり、一年を通して約60種類の花粉が花粉症を引き起こすと報告されており、春はスギ・ヒノキ、秋はブタクサ・ヨモギが代表的です。
花粉の飛散量は屋前後と夕方が多く、晴れ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多くなるため注意が必要です。

～春に飛散する代表的な花粉～

スギ



ヒノキ



～秋に飛散する代表的な花粉～

ブタクサ



ヨモギ



「花粉症環境保健マニュアル2022」(環境省環境保健部環境安全課)

【花粉症の歴史】

花粉症の歴史は古く、紀元前1800年代バビロニアの呪文に花粉症らしき症状が記され、また紀元前460年頃には古代ギリシャの医師ヒポクラテスが「体質と季節と風が関係している」との記録も残しています。
19世紀に入り季節性アレルギー性鼻炎と花粉の関係が明らかになりました。イギリスで「枯草熱」と呼ばれ牧草の刈り取り時期に現れる風邪のような症状が、後にイネ科の牧草の花粉が原因と突き止められ、1819年世界初の花粉症と診断されています。
日本では1961年にアメリカより持ち込まれたブタクサ花粉症が、二年後の1963年にはスギ花粉症が報告されました。

花粉症対策

花粉を避けることで将来の発症を遅らせることができます。
花粉が本格的に飛び始める前に予防や治療を始めましょう。



【予防する】

- ☑ 顔にフィットするマスクの着用
通常マスクは約70%、花粉症用マスクは約84%の花粉の侵入を防ぐ効果あり
- ☑ 眼鏡を装着して目に入る花粉を防ぐ
コンタクトレンズは、花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させるため使用を控える
- ☑ 花粉が付きにくく露出の少ない服装を選ぶ
ウールなど花粉が付きやすい衣類は避け、綿、ポリエステルなどを選ぶ
帽子をかぶり頭への付着を減らす
- ☑ 建物に入る前に衣類に付いた花粉を払い、家の中に持ち込まない
- ☑ 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落とす
- ☑ 換気は窓を小さく開け、時間を短く
レースのカーテンをすることで、屋内への花粉流入を減らす
- ☑ こまめに掃除をし、室内の花粉を減らす
- ☑ 洗濯物や布団の外干しを控える

素材による花粉付着率
(綿を100としたときの比率)

素材	花粉付着率
ウール	980
化繊	180
絹	150
綿	100

「花粉症対策」(環境省・厚生労働省)

【治療する】

- ☑ 対症療法
・内服薬、点鼻薬、点眼薬を組み合わせ花粉による症状を抑えるための治療法
- ☑ アレルゲン免疫療法(2種類)
皮下免疫療法 … 皮下に注射して投与
舌下免疫療法 … 舌の裏に薬を垂らして投与
・スギ花粉の成分を含む薬剤を定期的に投与し、花粉成分に体が慣れるようにして花粉が体内に入ってもアレルギー反応が発生しないようにするための治療法
・アレルゲン免疫療法は特に対症療法では効果が不十分な方へ推奨される
・花粉の飛散時期より前から治療を開始し、最低でも3年以上と長期間に及ぶ



花粉症の発症や症状の悪化を防ぐため、規則正しい生活習慣、バランスの良い食事、適度な運動で正常な免疫機能を保つように日ごろから心掛けましょう。

明けましておめでとうございます。

食育と健康 第53回は、「日本のお箸と使い方」をご紹介します。

日本の箸の歴史は、弥生～飛鳥時代(3～7世紀頃)に、神様にお供え物をする時の神器としてピンセットのような“竹折箸”を使ったことが始まりと考えられています。

7世紀に入り中国に渡った遣隋使が箸を使った食事でもてなしを受けたため、隋からの使節が来日した際にも相手国に倣い、食事に箸を使ったことを機に広まりました。やがて徐々に庶民に浸透し中国・韓国や東南アジアなど箸と匙を併用する国々とは違う日本独自の進化を遂げてきました。

<日本の箸 いろいろ>



塗り箸
個人の普段づかいのための箸。木の箸に漆を施したもの。地域によって多彩な種類あり。



元禄箸
一般的な割り箸。頭部の角が削られ、真ん中に切れ目が入られているのが特徴。



黒文字箸
クスノキ科の落葉低木クロモジの枝で作った箸。一客一本使用するのが原則だが、食籠(じきろう)や盛込鉢には二本添えて取り分けに使う。



利休箸
両側が細く、真ん中がふくらんでいる両口の割り箸。懐石で使われる。



青竹箸
懐石の焼き物や八寸の取り分けに使う取り箸として使われる竹製の箸。



天削箸
もてなしにも使われる中級～高級の割り箸。天(頭)が削げていることが名前の由来。



柳箸
慶事で用いられる両口箸。角がなく(円満)、折れにくい柳の箸で縁起を担ぐ。



丁六箸
中溝も四方の面取りもされていない一般的な割り箸。丁度六寸(約18cm)の意味もある。



<食べやすく美しい持ち方>



持つ場所は、箸先から約3分の2の部分。上の箸は鉛筆の要領で持ち、下の箸は中指と薬指の間に入れて固定する。物をつまむときは、中指と人差し指と親指で上の箸を動かし、下の箸は動かさない。箸先を開いたり、すぼめたりすればどんな大きさの物でも自在につまめる。

<箸を使ったきれいな食べ方>

椀をいただくときの箸の持ち替え



椀を両手で取ってから右手で箸を取り、椀を持った左手の人差し指と中指の間に箸先を挟んで受ける。右手を箸に沿って滑らせて持ち替えるとよい。

汁物は椀の中に箸を入れて飲む



汁物を飲む際は、箸は椀の中の具を押さえるようにして飲む。箸先を周囲に向けないようにする。汁だけを飲むときは、箸を箸置きに置いたままでもよい。

お寿司は横に倒してから箸で挟む



にぎり寿司を食べるときは、寿司を横に倒して箸で挟むと身が崩れにくい。そのままタネの部分にしょうゆを少しつけていただく。

煮魚・焼き魚は魚の身を裏返さない



最も気をつけたいのは、上身を食べ終えたあと、魚の身を裏返さないこと。骨を外して、下の身を食べるようにする。

串物は串から具を外してから食べる



右手で箸を取り、左手で串を持つ。箸で具を押し出さないようにして串を手前に引きながら具を外していく。

自分に合った箸の選び方

持ちやすい箸の長さは図中に示した「あた」の長さの1.5倍。大人の男性は22.5cm、女性は21cmが目安。あはは、親指と人差し指を直角にして計算。



日本の箸の特徴は、箸先が細く“挟む・ほぐす・切る・集める”など万能で合理的、各自専用(マイ箸)、その時々に合わせて様々な形や素材を使い分け多用することです。身近な“お箸”から日本の食文化の歴史をひも解いてみませんか・・・

参考資料：農林水産省 aff

～ 美しい箸使いで楽しい食事を! ～



舞台の かみて しもて

日本語：上手…左側 下手…右側
英語：上手…stage left 下手…stage right
仏語：上手…côté cour(中庭側) 下手…côté Jardin(庭園側)

フランスではコメディ・フランセーズ(王位劇団1680年結成)が1770年以降に使用した劇場の上手コクテル・ル・ブル宮殿中庭、下手コテジヤルダンにフェイリ-庭園があったことに由来

※舞台から見た方向を表す

