



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。



近年の花粉症予防策は・・・

花粉症の季節が近づいてきた。一説では国民の5～6人に1人が罹るといわれている。増加の原因は、花粉飛散数の増加に加えて、様々な環境の変化の影響が考えられるが、十分な確認はされていない。

予防法には、花粉のばく露を防ぐ方法と、薬物による方法がある。

対策1・・・花粉にさらされることから防ぐ

- ・なるべく花粉に接しないことが重要。花粉情報、飛散状況を確認して
- ・マスク、眼鏡を利用。（花粉症用は通常のものより効果あり）
- ・服装は、花粉が付着しやすいウール製を避け、綿や化学繊維に変更を
- ・うがい、洗顔は花粉除去に効果あり
- ・花粉症関連グッズは症状を改善する十分なデータは得られていないので過信しないように



対策2・・・薬

- ・花粉症の季節の前（2週間が目安）から予防的に服用する方法が、効果的と報告されている
- ・眠気の少ない薬が開発されているので、医師とよく相談を

対策3・・・正常な免疫機能を保つことと、鼻の粘膜を正常に保つ

- ・睡眠を十分にとる、食事のバランスを気をつける、等規則正しい生活習慣を心がける
- ・粘膜を強化するビタミンAを多く含む、動物性食品や緑黄色野菜をとるようにする（レバー、銀だら、鮭、ほうれん草、にんじん、ブロッコリー等）
- ・風邪をひかない、お酒の飲みすぎに気をつける、タバコを控える

治療のワクチンもまだ開発中なので、花粉症がある人は症状を強くしないように、また花粉症がない人は花粉症にならないよう、予防を心がけよう。

花粉症保健指導マニュアル 2008年版参照

子宮体がんのリスク減る？

コーヒーを毎日3杯以上飲む日本の女性は、あまり飲まない女性より子宮体がんになるリスクが大幅に下がるらしいことが、厚生労働省研究班の大規模調査で分かった。

全国各地に住む40～69歳の女性約5万4千人にアンケートして、約15年間追跡した。期間中に117人が子宮体がんになった。調査開始時に聞き取りしたコーヒー摂取の頻度によって、子宮体がんの発症率を比較。その結果、コーヒーを飲むのが週2日以下の人の発生リスクを1とした場合、毎日1～2杯飲む人が0.61、毎日3杯以上飲む人が0.38と低かった。緑茶の摂取との関係も分析したが、関連は認められなかった。

子宮体がんの発生はインスリンや女性ホルモンの関連が考えられている。解析を担当した国立がんセンター予防研究部の島村太一研究員は「コーヒーを飲むことでこれらの濃度が影響を受ける可能性を示す報告がある。さらに解明したい」と言っている。
(朝日新聞 H. 20. 9. 1より)

コーヒーに含まれるカフェインは胃液の分泌を促し、消化を助ける働きがありますが、胃の弱い方には刺激が強い場合もあります。また、一部の人では、カフェインを摂ると弱い興奮作用が出ることもあり、眠りにつくの妨げられることがあります。夕方前までにコーヒーを飲み終える、飲み過ぎないようにする、などご自身に合わせたコーヒーの飲み方をお勧めします。

また、子宮体がんは早期発見・治療により予後が大きく左右されますので、不正出血が見られた人（特に閉経後の方）は定期的に検診の受診をしましょう。

総合健診センター ヘルチェック

- | | | |
|------------|-----------------|---------------------------|
| 横浜東口センター | 〒221-0056 | 横浜市神奈川区金港町6-20 |
| 横浜西口センター | 〒220-0004 | 横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F |
| レディース横浜 | 〒220-0004 | 横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F |
| ファーストプレイ横浜 | 〒220-0011 | 横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイ横浜6F |
| 新宿西口センター | 〒160-0023 | 東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F |
| 予約センター | 東京 03(3345)7766 | |
| | 横浜 045(453)1150 | |



顧客健康支援室