



HMC通信 第3号

今年も花粉が飛散する時期となりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？
今や国民病とまで言われている花粉症ですが、セルフケアをきちんと行うことで、
症状をかなり緩和することができます。積極的に自分でできることに取り組み、つら
いシーズンを乗り切りましょう。

花粉症の予防とセルフケア

《花粉症対策の基本は、自分で自分の身を守ることです》

花粉症対策で大切なのは「自己防衛」、そうセルフケアです。体の中に花粉がどん
どん侵入してくると、いくら治療を続けても症状を抑えることはできません。花粉に
ふれないこと、花粉を寄せつけないことが、花粉症対策の基本です。

●花粉の飛散量の多い日は外出を控える。

晴れて風が強い日、特に雨の翌日は、花粉がよく飛びます。また、1日のうち花粉
の飛散量が多いのは、都市部では12時～15時頃といわれています。そのため、
このような日や時間帯は、外出を控えた方が無難です。どうしても外出しなければ
ならない時は、マスクやメガネ、帽子、マフラーなどを身につけましょう。

～外出時のおすすめ防衛対策～

帽子
めがね
マスク



ファンデーション
を塗る

スカーフなどで
首をガードする

スベスベした
素材の服

●花粉を室内へ持ち込まない。

家の中では、掃除する時以外は窓を締め切り、布団や洗濯物を取り込む際は、よく払って花粉を室内に持ち込まないようにします。掃除はまめにし、室内でも花粉が溜まらないようにします。外出から帰った時は、家に入る前に髪や衣類についた花粉を払い落としましょう。手や目を洗って、うがいをすることも忘れずに。掃除は、掃除機をかけたあとに、ぬれた雑巾で丁寧に拭き掃除をします。

●心身の休養を十分にとる。

心身のストレスはアレルギー症状が出るきっかけとなったり、症状を悪化させたりします。栄養のバランスをよくし、規則正しい生活をして睡眠を十分とり、ストレス解消を心がけましょう。また、喫煙やアルコールは花粉症を悪化させますので控えた方がよいでしょう。

●風邪をひかないようにする。

風邪をひくと目や鼻の粘膜が弱くなり、アレルギーが出やすくなったり、症状が悪化しやすくなったりします。体調管理には注意しましょう。

(アステラス製薬「花粉症の予防—セルフケア」より引用)

からだ Q&A②

花粉症

●花粉症はどうしてこんなに増加しているの？

花粉症といえば、今や国民病とまで言われていますが、意外なことに、花粉症は戦後に始めて報告された新しい病気です。日本では、1960年代からわずか40年間で花粉症（特にスギ花粉症）が激増しました。スギ花粉量の増加、排気ガス・大気汚染、食環境の変化・不規則な生活リズム、住環境の変化などが原因と考えられています。

●花粉症って日本だけなの？

日本ではスギが花粉症の原因として有名ですが、アメリカでは主に『ブタクサ』花粉症、ヨーロッパでは主に『イネ科』花粉症が有名です。ブタクサは「マッカーサーの置き土産」と呼ばれるように日本には第2次世界大戦後に米国から帰化した植物といわれています。又、カモガヤも明治時代、米国から渡米し日本に広がりました。

●花粉症と風邪の症状の違いは？

花粉症と風邪は同じような症状が現れるので、勘違いすることがあります。風邪はウィルスによる感染症の一種で、発熱とのどの痛みを伴います。また、水ばなは、数日で黄色い鼻汁に変わります。一方、花粉症は熱がでることはほとんどありません。

ん。また、くしゃみの回数も手がかりのひとつとなります。いきなり5回、6回もくしゃみが続く時は、花粉症の可能性がります。さらに、このような眼・鼻の症状に加え、のどのかゆみがあれば、花粉症かもしれません。

●花粉症になる人とならない人がいるのはなぜ？

花粉症になるかならないかは、体の中にその花粉に対する抗体が作られるかどうかによって違います。アレルギーになりやすい素質がある人は花粉に対する抗体を作りやすい体質だと言われています。毎年、花粉と接触することによって体の中に抗体が作り出され、花粉に対して過剰に反応しやすい状態になっていると言えます。しかし、アレルギーになりやすい素質があるからといって、必ず花粉症になるわけではありません。花粉症発病には、大気汚染やストレス、生活環境などさまざまな要因が関わっています

●今まで何ともなかったのに、突然花粉症になることがあるのはなぜ？

抗体が作られるようになってから発病するまでの長さは、侵入してくる花粉（抗原）や作られた抗体の量、発病しやすさの素因、性差など多くの要因が関係しています。そのため、発病する時期は人それぞれで、従来では成人になってから発病する人が多く、特に20～40歳に発病する人が多いようです。しかし最近では小学生などにも多く、低年齢化が進んでいます。今まで症状が出ていなかったのに、なぜ急に発病するかはよくわかっていませんが、人によってアレルギーを起こす抗原（アレルゲン）が異なり、毎年花粉と接触しているうちに許容量を越えてしまうことによって発病するのではないかと考えられています。

●さまざまな民間療法の情報が出回っていますが、効果があるのでしょうか？

テレビや雑誌、インターネットなどには、多くの民間療法が紹介されています。手軽にできるものが多いようですが、効果がきちんと医学的に証明されているわけではありません。人によっては効果があるものもあるかもしれませんが、かえって症状を悪化させてしまう可能性もありますので注意が必要です。

●妊娠中にアレルギー性鼻炎と診断されたのですが・・・

妊娠中は、アレルギー性鼻炎の症状が悪くなることがあります。ただし、胎児に与える影響を考慮して治療は慎重にならなければなりません。妊娠4ヶ月の半ばまでは、原則として薬物を用いることは避けた方が安全です。

ニューオリンズ滞在記③

スピード違反 (Speeding)

前号でもお話ししましたが、警察が発行する運転免許証 (Drivers License) は身分証明証にもなり、現地ではしばしば提示を求められます。その信用度はパスポートや国際運転免許証よりも断然高いと言えます。今回はこの運転免許にまつわるエピソードをご紹介します。

●免許取得してわずか 2 週間後に重大事件発生！

その日の朝、私はいつものように家内をチューレン大学のキャンパスに送ったあと、勤務先の研究所へ車を走らせていました。片側 3 車線の一番左側を走っていたとき突然、路肩から 1 人の黒人が飛び出してきました。どの車も驚いて急ブレーキをかけて停車しましたが、誰もクラクションを鳴らそうとしません。それもそのはず、よく見ると飛び出してきたのは警官だったのです。さらに驚いたのは、その警官は私の車を指さし、路肩に車を移動するように手招きしているではありませんか！仕方なく車を路肩に停車させると、腰のピストルに手を乗せながら警官が私の車に近づいてきました。「運転免許証と車検証を見せてください。」どこかで聞いたフレーズだと思いながら、いったい自分に何が起こったのか、その時はまだ理解できずにいました。「10 マイル/h (約 16 km/h) の速度超過です。2 週間後に裁判所まで出頭して下さい。」運転免許証はそのまま没収され、私の手元には違反切符が残りました。「もしかしてこれは免許停止ということかな？ ああ、神様！」ようやく事態を理解できたのは 1 時間も経ってからでした。

●ルイジアナ州立裁判所にて・・・

2 週間後に裁判所へ行ってみると、それはダウンタウンの外れのさびしい場所にありました。裁判所には刑務所が隣接されていて、塀の向こうのグラウンドで数人の囚人が映画に出てくるような手かせ足かせを付けられ、看守に何かをさせられていました。「これは観光者用のデモンストレーションに違いない。」私は意味不明の言い訳で、自分を落ち着かせようと思いました。裁判所の建物の中に入ると受付の窓口が一つだけ開いていて、既に長蛇の列ができていました。見ると並んでいる人は有色人種ばかり・・・「いったいどうなっているのだろう？」列の最後尾に並び、待つこと約 1 時間 30 分、ようやく私の順番がきました。「あなたはこの違反を認めますか？」係官の質問にイエスと答えると・・・「罰金の支払いは現金かクレジットカードでお願いします。個人の小切手は使えません。」私が現金で支払うと、運転免許証と 1 枚の小さなレシートをくれました。内容を見ると《罪状》速度超過 (SPEEDING)、そして《判決》有罪 (GUILTY)！さすがアメリカ、レシートに判決が書いてある！知らないうちに簡易裁判が完結していたようです。

●違反切符で臨時収入？

アメリカは交通取り締まりが非常に厳しいため、どのドライバーも安全運転です。ときどき乱暴な運転をするドライバーも見かけますが、どこからともなくパトカーが現れ、すぐに捕まってしまいます。警官の給料は基本給がかなり安く抑えられていて、罰金の一部が彼らの臨時収入となるため、交通取り締まりは実に良く見かけます。特に速度取り締まりは効率が良いらしく、毎日のように見かけますが、日本のように固定式のオービスはなく、パトカーや白バイ搭載型の速度測定器が主流のようです。ときどき、路肩で野球のスピードガンのようなものを構えている警官も見かけます。

●アメリカの運転免許試験

アメリカには日本のような自動車教習所がありません。親が教官になって助手席に座り、乗馬を教えるように子供に運転を教えます。運転免許試験は筆記試験と実技試験があり、最短半日で免許が取得できます。筆記試験は時間制限がなく、試験官の許可をもらえば英和辞書を使ってもOKですが、やはり事前に交通ルールについて勉強しておく必要があります。実技試験は日本の運転免許を持っている人なら、まず落ちることはないでしょう。ちなみに私は実技試験で満点をもらいました！

