



ひかり健康保険組合からのお便り

～冬のけんこう日和 1月25日日本最低気温(1902年北海道旭川市-41℃)の日号～
お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。
今回は、そろそろ始まる花粉症と、冷え性でもあたたかく過ごせる秘訣について、お届けいたします。

第24話: 1. 花粉症 2. 読むサプリ

1. 花粉症

Q1. 花粉症って？

スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ、鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。
日本では、スギ花粉で発症する人が最も多く、2月から4月ごろに症状が現れます。
現在、国民の10人に2人が花粉症といわれています。

Q2. 予防対策は？

マスク(湿ったガーゼを挟み込むと効果的)と**メガネ**をかけるだけでも、
からだに入る花粉の量を半減させることができます。
花粉が付きにくい表面が**ツルツルとした上着**を着たり、帰宅後に**洗顔**したりすることなども有効です。
また、花粉が飛び始める約2週間前から**抗アレルギー薬**を服用することで、
発症を遅らせ症状を軽くすることができます。

快適に乗りきるために 早めの対策

2. 読むサプリ(冷え性と仲良し編(2))

Q. ナッツ類は冷え症に効くって、うそ？ほんと？

A. ほんと。

種子のなかまは、次の世代へ命をバトンタッチしていくため、
生命力にあふれていてエネルギーに富んでいます。

特に、黒い色をしたアントシアニンの豊富なものには、
血流改善作用、抗酸化作用などが報告されているので、おすすめです。

●他に冷え症に効くナッツ類 黒豆・ブルーベリー・干しぶどうなど

体質改善して からだぽかぽか

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp(当組合宛)までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jpまでぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-16-15 光センタービル6F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663