



365日・24時間いつでも、どこからでも相談してください！

Update 2009.2.26

# こころとからだの健康相談

先日、環境省より「今春の全国のスギ、ヒノキの花粉飛散量の予測」が発表されました(参考:環境省花粉情報サイト <http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/>)。いよいよ花粉症シーズン到来です。花粉症とうまくつきあって、春を快適に過ごしましょう。花粉症対策は最後の [News & Topics](#) で紹介しています。

さて、「電話健康相談」は、皆様がより健康的な生活ができるようにお手伝いする健康支援サービスです。

1日24時間365日、病気の悩み、育児の不安、介護の心配、そしてメンタルヘルスに関してまで「こころとからだの健康」について何でもご相談いただけます。

経験豊かで有資格のスタッフが最新情報を網羅したデータベースを駆使してあなたを温かくサポートします。プライバシー厳守いたしますので、ご相談内容が他に知られることは絶対にありません。安心してお気軽にご相談ください。 **電話相談は無料です。面談相談は2回目まで無料です。**

詳しくは、ひかり健康保険組合のホームページをご確認ください。

1

トップページ  
「こころとからだの健康相談」  
のボタンをクリック！！

2

「こころとからだの健康相談」  
のボタンをクリック！！

3



「相談する前に」  
ボタンをクリック！！

あなたのお悩みが  
どの項目に該当するか  
選択してね！！



5



相談内容を確認したら  
「相談する」ボタンを  
クリック！！

6



## News & Topics

花粉症対策は、「セルフケア」と「メディカルケア」の両方を活用することが大切です。

「セルフケア」★花粉を浴びないことと吸い込まないことがポイント★

- ・花粉の飛散量の多い日（晴れて気温が高い日、感想して風が強い日、雨の日の翌日で晴れた日）や時間帯（気温が上昇する正午～午後3時頃、花粉が落ちてくる日没後）は、できるだけ外出を控えましょう。
- ・外出時は、帽子・めがね・マスク・花粉を簡単に振り払えるすべすべした素材のコート、スカーフ、手袋を着用しましょう。
- ・帰宅時は、家に入る前に衣服等の花粉を払い落とす、手や顔を洗う、鼻をかむ、うがいおする、などで花粉を家に持ち込まないようにしましょう。目を洗うのは、涙液と同じ濃度の点眼薬が好ましいのですが、市販の洗顔液でも結構です。10秒程洗ったら、新しい液に変えることをお勧めします。
- ・室内の侵入を防ぐために、掃除の時以外はできるだけ窓を閉めておきましょう。掃除は花粉飛散量の多い時間帯を避けて行いましょう（朝が最適！）
- ・体調を整えることが重要です。休養を十分にとり、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。喫煙、アルコール、香辛料などの刺激物は控えるとよいでしょう。

「メディカルケア」★医療機関で自分の状態にあった治療をすることがポイント★

- ・薬物治療：くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を抑えます（対処療法）
- ・減感作療法：アレルギーの原因物質を外から身体に取り込ませることで、  
花粉に過剰反応する体質を反応しにくい体質に変えていきます（原因療法）
- ・外科的手術療法：鼻の粘膜をレーザーで焼いて花粉の侵入を防ぐ「レーザー手術治療」  
鼻水を出す神経を切断して鼻水を止める「後神経切断術」、などがあります

※花粉症の病型や重症度によって適切な治療法は異なります。また、薬物療法は効果がでるまでに2週間ほどかかりますので、症状のある方は早めの受信をお勧めします。

■けんこう通信

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](mailto:info@hikarikenpo.or.jp) (当組合宛)までお気軽にメールください。

■ひかり健康保険組合に、ご意見のある方は、[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp) まで、お寄せください。

ひかり健康保険組合

〒171-0022

東京都豊島区南池袋 1 丁目 16 番 15 号 光センタービル 2F

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



フリーダイヤル  
0120-835-839

はい参考      はいサンキュウ

メール相談は      <http://www.hokendohjin.co.jp/soudan/mail>  
こころオンライン      <http://www.kokoro-online.com>  
保険者番号 ID は 06139166 と入力してください。

プライバシーは  
厳守します

