

徳島県感染症発生動向調査（1/28 集計）によると、インフルエンザは、幅広い年齢層から報告されており、流行は継続しているようです。引き続き「手洗い」「マスクの着用」「換気」を徹底しましょう。また、体を温かくして規則正しい生活を心がけ、免疫力をUPさせましょう。

温活のススメ

美肌、かぜ・しもやけ予防にも

毎日入浴・マッサージ



シャワーで済ませず湯船に入ろう。

温感クリームもおススメです♪



ビタミンEで血行促進



ビタミンCといっしょに食べると効果的！

☆体のバランスをチェックしてみよう

体のバランスが崩れていると、無意識に体のどこかに無理な力が入り続けます。すると、首、肩、腰、背中などの筋肉が縮こまり、肩こりや腰痛などの不調を引き起こしてしまいます。

【バランスチェックの仕方】

①左右に上半身をひねる

左右どちらかがひねりにくい場合は、体のバランスが崩れているサイン。

②右に上半身をひねったまま左手を挙げる（その逆も）

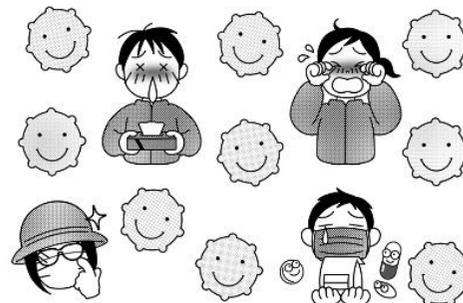
左右どちらかで腕の上げにくさを感じたら、肩甲骨まわりの筋肉が縮こまっているサイン。



☆悩ましい花粉症の話

アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあるとされています。四国では2月中旬頃から花粉が飛び始めるとされており、花粉症の人には大変つらい季節がやってきます。

花粉の季節です。準備はOK?



花粉と「接触しない」ために



マスク

花粉症対策でも定番です。いろいろな種類・サイズのマスクが市販されていますが、なるべく鼻とあごの部分にすき間ができないものを使いましょう。

メガネ（ゴーグル）

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的ですが、デザインが気になる人は症状とのバランスで選びましょう。

帽子

常に外に出ている頭（髪）には花粉がつきやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。また、長い髪はまとめて表面積を減らすようにすることもポイントです。

個人差はありますが、数年から数十年かけて花粉をくり返し浴び、抗体の量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみや涙目などの花粉症の症状が出現するようになります。まだ花粉症になっていない方が、花粉をできるだけ避けることで、将来の発症を遅らせることも重要です。

毎年花粉症の症状が出る人は、本格的な花粉飛散開始の1週間前までには、医療機関や薬局を活用して薬を準備し、使用を始めましょう。飛散開始時期や症状がごく軽いときから薬の使用を開始することで、症状を抑えられることがわかっています。

出典：花粉症対策スギ花粉症について日常生活でできること（環境省、厚生労働省）