



◆ 花粉症 ◆ 意外な原因と予防策

花粉症の人もそうでない人も必見・・・！今回は花粉症の意外な原因とその予防策についてご紹介します。その前に「花粉症」について簡単にご説明しますと・・・花粉症は「アトピー性皮膚炎」や「喘息」などと同じ、「アレルギー疾患」の一つです。アレルギーとは、体に入り込んだ異物を撃退する体の防御反応が過剰にでる事を言い、花粉症では、くしゃみや鼻水などの症状の事を表します。

【考えられる原因】

● スギの植林、生活環境の変化、大気汚染

- ・花粉症の原因となる植物は現在国内で約50種類以上。
- ・日本の花粉症患者の約80%は「スギ花粉」が原因で発症していると言われています。

● 食生活の欧米化

- ・肉食中心の食事で動物性タンパク質が多くなることから、異物への反応が過敏になる。

● 食生活の乱れ

- ・偏った食事、インスタント食品、スナック菓子、保存食、加工食品などの摂り過ぎによってアレルギーを起こしやすい体質へ変わっていく。

● 遺伝

※花粉症が遺伝するわけではなく、アレルギー体質が遺伝します。(必ず遺伝するわけではありません)



【改善 & 予防策】

● 食生活を見直す

- ・現代の欧米化の食生活から、日本の昔ながらの食生活へ。

● 花粉との接触を避ける

- ・花粉がたくさん飛散している日は、なるべく外出を避ける。

● 外出時にはマスク、帽子、ゴーグルなどを着用する

● 帰宅時には衣類についた花粉を払ってから家の中に入る

● 帰宅後は洗顔、うがい、入浴（シャワー）等して、衣類を着替える

花粉症に食生活が関係しているのは意外でした。でもこれを見ると、年配の方々に花粉症が少ない理由が、なんとなくわかる気がしますね。



花粉症は現段階ではコレといった治療法はありませんが、健康保持増進の為に、規則正しい食事、バランスのとれた食事を心がけ、アレルギーになりにくい体質づくりを目指しましょう。

高機能空気清浄機 アースプラス・エアー



メーカー：西川リビング

通年性の鼻アレルギー患者では、このような空気清浄機などの使用でアレルギーが改善されたとの報告もあります。

この「アースプラス・エアー」は、お部屋の空気清浄はもちろん、強力な消臭機能も備えているので、数多くの医療機関・福祉施設などで導入実績がございます！！

- ・36畳まで対応の強力吸引力
- ・プレフィルター自動洗浄機能付きでお手入れ簡単
- ・アースプラス加工のHEPAフィルター搭載でウイルスを99.97%除去
- ・特殊活性炭・白金でニオイを吸収・分解。強力ダブル消臭。

和歌山市の南部にある**紀三井寺**は、コムテック事務所より、車で約15分ほど走ったところにございます。西国三十三所観音霊場の**第2番目**の札所でもあり、巡礼姿のお遍路さんが、杖をつきながらお参りしている姿がよく見受けられます。なお、お寺の名称ですが、境内に三つの井戸がある寺「**三井寺**」に、紀州・紀の国の頭文字である「**紀**」をたして、『**紀三井寺**』と呼ばれるようになった事が由来です。

楼門をくぐると、**231**段の階段（結縁坂）がそびえており、若者でも登るのに一苦労します。ですが、息切れしつつも頑張って登り切り、後ろを振り返りますと、絶景の和歌の浦が遠望でき、登ってきた疲れを一瞬で忘れさせてくれます。



紀三井寺の楼門



231段の階段(結縁坂)



境内から眺める和歌の浦

また、この紀三井寺は、近畿地方や本州に春の到来を告げる「早咲き桜」の名所としても有名で、**日本さくら名所百選**にも選ばれています。紀三井寺の境内には約500本の桜の木が植えられており、開花宣言の目安となる標本木（ソメイヨシノ）が本堂前にあることから、「**近畿地方に春を呼ぶ寺**」として、3月の半ばともなると、地元和歌山県民のみならず、マスコミ等からも注目を集めています。

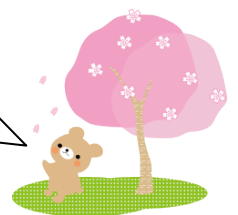


桜の時期の境内

みなさまの地域の桜の開花はいつ頃でしょうか？

和歌山では今年も、この紀三井寺の桜を筆頭に、県内各地の桜が、人々の心に春の訪れを知らせてくれそうです。

桜の花言葉は
「優れた美人」「純潔」
「精神美」「淡泊」です♪



コムテック営業カレンダー(平成26年3月~平成26年5月)

3月						
日	月	火	水	木	金	土
						1 休
2 休	3	4	5	6	7	8 休
9 休	10	11	12	13	14	15 休
16 休	17	18	19	20	21 休	22 休
23 休	24	25	26	27	28	29 休
30 休	31					

4月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 休
6 休	7	8	9	10	11	12 休
13 休	14	15	16	17	18	19 休
20 休	21	22	23	24	25	26 休
27 休	28	29 休	30			

5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 休
4 休	5 休	6 休	7	8	9	10 休
11 休	12	13	14	15	16	17 休
18 休	19	20	21	22	23	24 休
25 休	26	27	28	29	30	31 休

※次号は6月発行予定です。尚、この通信は3/1 ~ 3/10迄のご注文商品に同梱させて頂いております。