

向日葵

～ひまわり～

発行/ビジネスネットグループ(株)
旭川市7条通13丁目59番地
TEL 0166-23-7777
FAX 0166-23-8989
http://www.busetnetgroup.com/

◎スタッフ紹介キャンペーン継続中です！ ◎インフルエンザが流行中です！
◎引越・移転作業に就いていただく際には、カッターナイフ・ラバー付軍手・マジックを忘れずに！

花粉症対策

旭川営業所 橋場 桂輔

皆様、日々の業務お疲れ様です。旭川営業所の橋場です。2024年も2ヶ月が過ぎ、早くも3月に入ろうとしています。

毎年、春先になると出てくる花粉症について書いていこうと思います。

春に飛散する花粉はスギが有名ですが、関東以西の地方ではヒノキ花粉のほうが多く飛散することがあります。花粉の飛散時期は、スギが2～4月、ヒノキは3～5月、カモガヤは4～7月といわれています。ミモザなど園芸植物の花も飛散します。また、春は花粉に加えて、中国から偏西風に乗ってやってくる黄砂や大気汚染物質PM2.5にも、花粉症と同様のアレルギー症状を引き起こしたり、花粉症の状態を悪化させたりします。

花粉症の主な症状としては、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血ですが、集中力の低下や体のだるさ、のどや顔がかゆいといった全身症状を伴うこともあります。痛みのほか口腔内の乾燥、イガイガなどの違和感、咳などがあります。のどに花粉が付着することでアレルギー反応をおこしていることもあり、鼻づまりによる口での呼吸や鼻汁がのどの粘膜を傷め、それによって細菌やウイルスによる炎症が起こり、のどの痛みを引き起こす場合も

あります。また、特定の果物や野菜を食べると口や舌、のどがかゆくなったり腫れたりする、口腔アレルギーを発症することもあります。

◇花粉症の対策
花粉症の治療では、症状を抑える対症療法と、完治をめざすアレルギー免疫療法があります。くすりを使った対症療法では症状が改善されないスギ花粉症の人にはアレルギー免疫療法が推奨されており約8割の人に改善が認められています。セルフケアとしては、なるべく花粉を避けることが大切で、花粉の飛散シーズンには外出を減らし、窓を閉めるといった対策をしましょう。外出の際は、メガネやマスク、帽子などで防備し、花粉の付着しづらいツルツルとした素材の上着を着用しましょう。のどの症状を和らげるには、うがい効果的です。帰宅時は、もちろんこまめなうがいを心がけてください。

◇春以外の花粉症
5月になって花粉症の症状が治らないという人は、スギ意外の花粉症かもしれません。夏に発症する花粉症の原因と考えられるのが、春から夏にかけて花粉をつけるカモガヤ、ホソムギなどのイネ科植物で、河川敷や公園に生えています。スギ花粉では発症しなくても、秋に花粉症になる人もいます。キク科やアサ科の花粉は8～10月が飛散

のピークで、9月からはヨモギカナムグラなど、草の花粉が飛散しています。どれも住宅地や道端、川沿いなどに自生しています。秋の花粉はスギと比べると粒子が小さいため、花粉が気管支まで届いてしまい、のどがイガイガする、熱もないのに乾いた咳が長引くといった強い違和感を生じさせるのが特徴です。また、アレルギーがあると喘息のようにせき込むなどの症状をひき起こしてしまう場合もあります。これらの草木花粉は飛散距離が短く、自生している周辺のみ飛ぶので、その周囲に近づかないようにすることで予防ができます。花粉症対策は、早ければ早いほど効果が出ると思われるので、症状が出てしまった後では、花粉がすでに体内に入ってしまったら体がかゆい、アレルギー反応を起こしてしまい、薬の効きが悪くなってしまう、症状が一時的に悪化してしまったりする可能性があるため早めに対策をとって、花粉症に備えましょう。



のピークで、9月からはヨモギカナムグラなど、草の花粉が飛散しています。どれも住宅地や道端、川沿いなどに自生しています。秋の花粉はスギと比べると粒子が小さいため、花粉が気管支まで届いてしまい、のどがイガイガする、熱もないのに乾いた咳が長引くといった強い違和感を生じさせるのが特徴です。また、アレルギーがあると喘息のようにせき込むなどの症状をひき起こしてしまう場合もあります。これらの草木花粉は飛散距離が短く、自生している周辺のみ飛ぶので、その周囲に近づかないようにすることで予防ができます。花粉症対策は、早ければ早いほど効果が出ると思われるので、症状が出てしまった後では、花粉がすでに体内に入ってしまったら体がかゆい、アレルギー反応を起こしてしまい、薬の効きが悪くなってしまう、症状が一時的に悪化してしまったりする可能性があるため早めに対策をとって、花粉症に備えましょう。

引越シーズン到来！

スタッフの皆様お疲れ様です。

今年も春の繁忙期、引越シーズンが近づいて来ました。当社では一緒にお仕事をして頂くスタッフさんを随時募集中です。スタッフ紹介キャンペーンも継続中ですので、ぜひこの機会にお友達やご家族と一緒に仕事をしたという方がおりましたら、どうぞご連絡をください。皆さんのご協力をお願いします！



編集後記

ちょこちょこと気温が上がる日もありますが、また寒くなったりと体調管理が忙しい気温差ですね。暦では立春も過ぎ春に向けて・・・と言いたいところですが、まだまだ冬です。油断して体調を崩さないように気を付けたいですね！昨年からインフルエンザの流行が続いていますが、実は私はこれまでインフルエンザに感染したことがありません。ガチガチに感染対策をしている訳ではないのですが、私の家族も誰一人感染したことがありません。逆にどんなに気を付けていても毎年感染しちゃう人もいたりして、この差はなんなんだろう、不思議だなあと考えています。(M)

給与支給日(前払い)

・支給日
毎週第五営業日
※祝日や連休がある時はご注意ください。

3月の前払い支給日						
日	月	火	水	木	金	土
					①	2
3	4	5	6	7	⑧	9
10	11	12	13	14	⑮	16
17	18	19	20	21	22	23
24	31	⑳	26	27	28	㉑



凍結路面に注意！スピードの出しすぎ・急ハンドルに気を付けましょう！
気温が高い日もありますがまだ2月です！防寒対策はしっかり行いましょう！