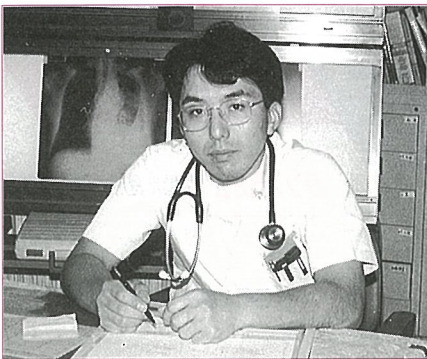


健康へのメッセーヂ

光町のみなさん、こんにちは。この季節になると、みなさんの周りにも目を真っ赤にしてくしゃみを連発している、花粉探知機と呼びたくなるような人がいるでしょう？私もその一人なのですが、今回は花粉症のお話です。

花粉症はスギなどの花粉が目や鼻の粘膜に付着したときに起こるアレルギー反応ですが、アレルギーによって、アレルギー（花粉など）が体に入ると免疫機能が働いて外に追い出そうとします。花粉の場合は、くしゃみや涙を出して、鼻づまりで吸い込まないようにして、涙や鼻水で洗い流しているわけです。アレルギー体質の人にこの免疫機能が働くと症状が激しくなって辛いのです。アレルギーは過敏性ともいいます。特定の異物（抗原またはアレルギーといいますが）に対して、すごく敏感なんですね。



東陽病院 宇野史洋 医師

で、そのうち8割がスギ花粉症です。昭和39年に初めて報告され、わずかに30年で急増したらしく、それ以前には無かったんです。第二次大戦後、国土の復興目的で大量のスギが全国に植林され、昭和40

春一番が運んでくる厄介者

シリーズ④



年頃から開花の適齢期を迎え花粉が急に増えたためです。枝打ちなどの手入れを怠った政府の責任である！と訴えている人もいます。家が密閉されてダニ・ホコリが増えたことや排気ガスなどもアレルギー体質の助長につながっています。スギ花粉症は日本にしかないそうです。まさに国民病ですね。

で、どうすればよいか問題です。①花粉の多い日晴れた日は外に出ない。②外に出るときは目と鼻をふさぐ。③目と鼻の中を流水でよく洗う。④スギの生えていない北海道に引っ越す。そうもいきませんね。私たちがお勧めするのは、抗アレルギー剤の内服です。免疫反応を抑制して症状を軽減できます。ただし即効性があまりないので、花粉の出始める2週間位前から毎日服用する必要があります。症状が出てから飲む薬には、抗ヒスタミン剤、副腎皮質ホルモンなどがありますが、抗ヒスタミン剤は風邪薬にも含まれているもので、眠けやだるさを催すので注意が必要です。また、残念ながら鼻づまりにはあまり効きません。副腎皮質ホルモンは副作用が強いので少量を点眼したり鼻に噴霧して使いますが、どちらかというと予防的に用います。ペパーミントガムがアレルギーを抑制し、糖尿病の人に花粉症が少ないといわれています。甘い物とガムで症状が軽くなるかも？一度、試してみまじょうか。次回はこの続きで、喘息のお話をする予定です。それでは、また。

税のフロンタード



『オーレ・オーレ・オーレ』

今、話題のJリーグ。白熱したプレーが展開されていますが、ラフプレーやスロープレーなどがあった場合にはイエローカードという警告が与えられます。

所得税の確定申告期限は3月15日ですが、サッカーのプレーにたとえると、申告のスロープレーがあった場合には加算税や延滞税などのイエローカードが課せられることにも。

是非、所得税の確定申告はフェアプレーで、「正しく期限内の申告と納税」を心掛け、イエローカードをもらわないようにしましょう。

町税の納付は便利な口座振替で!!

『今月の納税は……』とはっとされたことはありませんか。

便利・安心・確実

- 納付に行く手間が省ける。
- 納期限を気にしなくてすむ。
- 納め忘れがない。

3月中に申し込みされますと5月の納期分より口座振替になります。

ぜひこの機会に役場税務課窓口かお近くの金融機関に直接お申し込みください。

問合せ 役場税務課 ☎1211 内線 145

固定資産の課税台帳(平成6年の固定資産税の課税基礎となる台帳)の縦覧

日時 4月1日(金)～20日(水) 午前8時30分～午後5時

場所 役場税務課

(土・日曜日は除く)