

# 알아 두면 유용한 화분증

## 예방과 치료



눈물의 계절이 드디어 왔습니다. 허락도 받지 않고 눈이나 코에 날라 들어와 장난을 치는 귀찮은 존재 「화분증」

빠른 대책이 요청되고 있는 중. 올해 처음으로 화분증이 된 신인도 계속 터. 고민은 되도록이면 빨리 해결. 자기판단은 나중에. 우선은 의사의 의견을 듣는 것 부터 시작하시지 않겠습니까

있다고 합니다. 일본인 5 명에 한 사람은 화분증이라는데...그 중에도 약 8 할은 삼나무 화분증입니다.

### 화분증이란 병입니까?

화분증은 나무나 풀의 화분에 의해 생기는 알레르기성 병입니다. 봄 등 화분이 날라 다니는 계절에 화분이 눈이나 코 점막에 붙어서 나타나는 증상입니다.

### 화분증은 어떤 증상?

「목 위」측 주로 눈, 코, 목에 증상이 나타나지만 전신증상을 나타내는 때도 있습니다.

#### ★주된 증상★

재채기·콧물·코막힘·눈·목·얼굴이나 목이나 피부의 가려움. 때로는 집중력의 저하, 나들함이나 열이 있고 안절부절함 느낌도 듭니다.

### 화분증은 감기와 비슷합니까?

다릅니다. 감기는 보통 1 주간 정도로 낫습니다만 화분증은 원인인 화분이 날고 있는 동안 계속됩니다. 감기의 콧물은 감기가 나오면 나오지 않지만 화분증의 콧물은 언제까지나 「맑은 콧물」인 채입니다. 또 열이 나면 감기, 눈이 가려우면 화분증이라는 견해도 있습니다.

### 화분증은 왜 늘어나나요

#### ★ 삼나무 증가 등 원인은 여러가지 입니다.

1955 년 경에 많이 심은 삼나무가 30 년 성장해서 화분을 많이 만들어 내기 때문. 또 삼나무의 목재가치가 떨어져 손질을 하지 않게 된 점도 화분의 양을 늘리는 결과가 되었다고 합니다. 그 외에 기밀성 높은 주거에서 진드기나 집안면지가 늘어 알레르기체질인 사람이 증가한 점, 고단백식사가 많아 졌다는 점, 대기오염이나 스트레스 많은 사회도 관계가

### 화분이 날라다니는 요주의 달!

- ⇒삼나무·히노키·시라카바...2월~5월
- ⇒호소무기·카모가야...6월~8월
- ⇒돼지풀...8월~9월
- ⇒쭉·세이타카아와다치소우...9월부터 12월

### 화분증이라고 생각되면

의사와 상담해서 알레르기 검사를 받으시다. 화분을 피부에 붙여 반응을 조사하는 「알레르겐피부반응검사」로 원인을 알아 낼 수 있습니다.

### 우선은 자기방위부터

화분증을 가볍게 하기 위해서는 외출시에 화분을 들어 마시지 않을 것. 게다가 바람이 센 날은 피합시다. 외출할 때는 프로텍터가 붙은 안경이나 마스크, 스카프, 방지등을 착용합시다.

옷은 화분이 붙기 어려운 미끄러운 소재로 긴머리는 묶어서 외출. 집에 돌아 올 때는 소지품에 묻은 화분을 털고 집에 들어 갑시다.

집 안에서는 눈, 코, 손, 얼굴을 씻고 입을 헹구고 특히 눈은 흐르는 물로 눈을 깜빡깜빡거리면서 씻으면 효과가 큼니다.

### 화분증의 치료는 어떻게

화분증은 단기간에는 낫지 않습니다. 그래도 증상을 가볍게 하기 위한 치료는 가능합니다. 우선은 병원에 가실 것을 권해 드립니다.

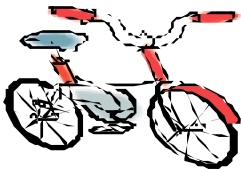
■ 화분증 관련 약

먹는 약 . . . 재채기, 콧물, 콧물의 원인이 되는 히스타민을 억제하는 성분이 들어 있는 약입니다. 화분증의 괴로운 증상을 완화시켜줍니다.  
 점비약 . . . 콧물, 코막힘을 빨리 멈추게 하는 약입니다. 코 점막의 충혈이나 붓는 것을 막아주고 공기가 잘 통하게 해 줍니다.  
 눈약 . . . 눈의 가려움이나 충혈을 완화시켜 줍니다.

■ 2 주전 부터 시작하는 예방법

항상 같은 시기에 찾아 오는 화분증을 조금이라고 가볍게 하기 위해서는 알레르기약을 예방으로서 사용하는 방법이 있습니다. 화분이 날라다니는 2 주전 정도 전 부터 사용함으로써 시즌중의 약의 효과를 높이는 것으로도 연결됩니다.  
 병원 등에서 진찰을 받고 의사의 지시와 약의 사용방법을 듣고 사용합시다.

방 치자전거  
 보관수수료개정



후지미시에는 미즈호다이역, 츠루세역, 후지미노역 3 군데의 역이 있습니다만 각 역의 동,서쪽출구 주위에 세워져 있는 자전거를 철거하기로 했습니다. 자전거를 찾을 때는 보관수수료가 4 월 1 일부터 비싸집니다. 자전거는 2000 엔, 오토바이는 3000 엔으로 됩니다.  
 자전거를 불법으로 세워두면 보행자에게 피해를 끼치게 될 뿐 아니라 재해가 일어났을 때 커다란 방해물이 됩니다. 정해진 장소에 세우도록 조심해 주십시오.

재 해구원전문보란티어  
 (모국어통역등)모집!!!!

사이타마현에는 「사이타마현재해보란티어등록제도」가 있습니다.  
 사이타마현에서는 재해시 요망이 높을 것으로 생각되는 외국어통역 등의 분야에서 전문적인 지식을 가진 분을 「재해구원전문보란티어」로서 모집하고 있습니다. 일본어가 서투른 모국 분 들을 도우는데 일본어를 잘하시는 분들의 협력을 부탁드립니다.

● 응모방법  
 등록방법에는 파소콘을 사용한 전자신청에 의한 방법과 등록카드의 우송에 의한 방법이 있습니다.

- (1) 사이타마현 홈페이지에서 전자신청 <http://www.pref.saitama.lg.jp/A05/BC00/volunteer/touroku.html>
- (2) 우송 또는 FAX

「사이타마현재해보란티어등록카드 (개인)」을 청구해서 필요한 것을 기입해 아래로 보내 주십시오.  
 (연락처) 〒330-9301 사이타마현 사이타마시 우라와구 타카사고 3-15-1 사이타마현종합정책부국제과  
 NGO·재주외국인지원  
 ★ 전 화 048-830-2717  
 ★ FAX 048-831-0289

「불용품정보」에 대해 아세요?

후지미시나 후지미노시에서는 매월시마치의 정보를 만재한 홍보지를 배포하고 있습니다. 그 중에서 반드시 「불용품정보」공짜로 드립니다. 공짜로 주세요 라는 코너가 있습니다.  
 외국국적의 여러분들 중에 생활에 필요한 것이 있으면 센터에 한 번 상담해 주세요.  
 2시1초우의 관계부서에 교섭해 같이 찾아보시지 않겠습니까? 원하시는 것이 반드시 모두 있다고는 말 할 수 없지만 쓰지 않아도 될 돈을 쓰지 않고 원하시는 것을 찾을 수도 있습니다. 원하시는 것이 있으면 전화 주세요.  
 ★ 전 화 049-256-0290

번 역보란티어모집

후지미노국제교류센터에서는 외국국적시민의 생활정보지로서 이 「인포메이션후지미노」를 발행한 지 10년이 지났습니다.  
 기사내용은 현재 7 개국어로 번역되고 있습니다만 당신의 모국어로 번역해 줄 분을 모집하고 있습니다. 적지만 번역료도 드립니다. 흥미가 있는 분은 꼭 후지미노국제교류센터에 연락해 주십시오. 기다리고 있겠습니다.  
 ★ 전 화 049-256-0290  
 ★ FAX 049-256-4291