

欲了解

# 花粉症

## 予防和治療



让您流泪的季节来了！想要拒绝也拒绝不了！随着风、侵入您的眼呀、鼻内中，让您痛苦万分，这就是所谓的「花粉症」。

在欲尽快寻找对策之间，今年又有新人加入花粉症的行列。烦恼必须尽快的解决。自己的个人判断、暂且搁下；请听听医生专家的意见，再判断也不迟。

### 花粉症是一种病吗？

花粉症是由树木以及草所引起的过敏性病状。春天是花粉飞舞的季节，花粉附着于眼睛以及鼻子的粘膜导致身体不适的一种症状。

### 花粉症是怎样的症状？

「脖子以上」主要是眼睛、鼻子、喉咙出现症状，也有出现全身症状的情形。

#### ★主要的症状★

打喷嚏・流鼻水・鼻塞以及眼睛・喉咙・脸・以及脖子的皮肤有搔痒症状。有时注意力无法集中、没精神有点发烧、有时还会有脾气暴躁的一面。

### 花粉症和感冒的症状一样吗？

不一样的。感冒一般是一个星期会痊愈，而花粉症的主要原因是花粉，在花粉飞舞的季节里，很难痊愈。感冒的鼻水在感冒痊愈时，不会再流出来；而花粉症的鼻水还是一样「水水的」。还有、发烧是感冒，眼睛的搔痒是花粉症，这也是判断的一种方法。

### 花粉症为什么有增无减呢？

★ 有各种原因，杉木的增加是其中之一。

昭和 30 年代时，种植了多数的杉木，其杉木已有 30 年的历史，而花粉的数量跟着繁多。而且杉木的价格有了大幅度的降低，因此缺少管理、其花粉的数量也增加了很多。

另外、持有机密性的高楼大厦，其居所因跳蚤繁殖及房子内灰尘增加的原因，而导致过敏性体质的人有增加的现象。摄取高蛋白质过量、大气污染、铺装道路以及精神压力的社会也是很大的原因。

花粉症在日本，5 人中就有一个人是花粉症。而其中有 80% 是杉木所引起的。

### 花粉飞舞必须注意的月份！

⇒杉木・桧木・白桦・・・2月～5月

⇒细麦・鸭茅・・・6月～8月

⇒猪草・・・8月～9月

⇒蓬・檀草・・・9月～12月

### 好像得了花粉症

请跟医生商量，并且做过敏性检查。花粉附着于皮肤观察对于身体的反应「过敏性皮肤检查」可得知原因。

### 请先从自我防卫做起

欲减轻花粉症的症状是在您外出时，勿吸入花粉。在风很强劲的放晴时，尽量不要出门。出门时、请带上完全防卫的眼镜以及口罩、丝巾等花粉防止道具。衣服最好使用花粉很难附着的衣料，长发请捆绑起来，再外出。回到家时，请先除去身上的花粉以及所持物品附着的花粉后，再进入家中。在家中、彻底清洗眼睛、鼻子、手、脸，以及漱口。尤其是在水流中拍打洗净可倍增效果。

### 花粉症要怎么治疗呢？

花粉症在短期间是无法痊愈的。为了减轻症状，有适当治疗的方法，而最好的方法是去医院接受治疗。

■花粉症有效药

喝的药品・・・造成打喷嚏、鼻塞、鼻水原因的「Histamine」，加入了防止「Histamine」的成分，让花粉症的症状能比较轻微。

点鼻药・・・能最快的让鼻水、鼻塞好转。鼻的粘膜充血肿胀也渐良好。

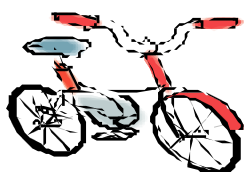
眼药・・・眼睛的搔痒以及充血也将有好转。

■2个星期前开始的预防法

在一定时期是花粉症的季节，为了减轻病情，有预防过敏性的特效药。在花粉飞舞的两个星期前使用。在花粉来临时有其效果。

在医院接受诊察，听从医师的指示、正确使用药物。

放置自行车  
保管费用有变更



富士見市有みずほ台车站、鶴瀬车站、ふじみ野车站等三个车站。各车站的东、西口周围的私自放置自行车将被取缔没收。欲取回自行车时，其保管费用将从4月1日开始提高保管费用。自行车是2000日元、50cc的摩托车是3000日元。

违法停放自行车，不只是妨碍到步行者而且如果引起了大灾害时，将会造成最大的过失。请您要停放自行车时，一定要在规定的场所，不要任意停放，多想想别人，不要只想到自己。

募集 灾害救援专门义务  
工作人员（母国语通译  
等）!!!!!!!

在埼玉县有「埼玉县灾害义务工作人员的登録制度」。埼玉县募集在灾害发生时提供外国语通译等专门知识者「灾害救援专门义务工作人员」。对于不通日语的母国同乡的救援，希望精通日语的外国籍人士能提供协助。

● 募集方法

登记的方法是使用电子邮件登记或者邮送登记卡的方法。

(1) 埼玉县网页的电子邮件申请

<http://www.pref.saitama.lg.jp/A05/BC00/volunteer/touroku.html>

(2) 邮送或者传真

请求「埼玉县灾害义务工作人员登记卡（个人）」，并请记入必要事项邮送。

(连络处) 〒330-9301 埼玉县さいたま市浦和区高砂 3-15-1 埼玉县総合政策部国際課

NGO・在住外国人支援

★ 电话 048-830-2717

★ 传真 048-831-0289

您知道「不用品情報」吗？

富士見市以及ふじみ野市在每个月里发布市町的情报广报月刊。其中必有「不用品情報」栏，有让渡、请让渡的专栏。外国籍的朋友、在日常生活中缺少必需品时，请至本中心，本中心将尽所能提供协助。

与2市2町的役所交涉，找寻您所需要的生活物品。

虽然并不一定能找得到您所需要，但是竭尽所能，能省下不必要的花费是最好的。有需要品时，请来电洽谈，我们将提供协助。

電話 049-256-0290

募集 翻译义务工作人员

ふじみの国際交流中心，提供外国籍市民生活情报月刊「インフォメーションふじみの」已有10年以上的经历。生活情报月刊的内容翻译成7个国家的语言。募集翻译母国语的义务工作人员，并有少许的谢礼，有兴趣者，请您来电连系，我们期待您的协助。

★ 电话 049-256-0290

★ 传真 049-256-4291