



はじめよう！ 新しくなったふくしま健民アプリで健康管理

ふくしま健民アプリが便利な機能を追加してリニューアルします。
イベントの参加や日々の体重等の記録でポイントが付与され、様々なプレゼントに応募できます。
利用料は無料ですので、下記のQRコードからダウンロードしてご利用ください。

こんな機能が使えます！



歩数や体重などを入力すると、グラフ化されます。日々の変化を見やすく管理できます。



食事の写真を撮影すると、AIが自動で食事内容を判定。不足する栄養素を教えてください。



健康診断の結果を入力することで、将来の生活習慣病リスクを判定できます。



年2回開催されるウォーキングイベントに参加することで、チームや個人で歩数を競い合うことができます。



ふくしま健民アプリ

健民アプリが 新しくなりました！

～あなたの健康づくりを楽しくサポート～

アプリのダウンロードはこちらから！




プレゼントにも応募できるよ！

毎日の行動でポイントが貯まる！

歩数や体重、睡眠時間などを記録できる！

食事の写真をスマホで撮って健康チェック！

AIがアドバイスしてくれるよ！

他にも、使いたくなる機能が満載！

減塩 禁煙 脱脂

ひらた中央病院



ひらた中央病院
小原 大治 医師

今回は多くの方が悩まされている

「花粉症」について説明します。

花粉症とは、植物の花粉が体内に侵入した際に起こるアレルギー性疾患で、医学的には季節性アレルギー性鼻炎と呼ばれます。日本では特にスギ花粉による花粉症が多く、国民の約4割が発症していると報告されています。花粉が鼻や目の粘膜に付着すると、免疫がそれを異物と判断し、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状を引き起こします。

花粉症は、体内で段階的に進む免疫反応によって発症します。最初は花粉が体内に侵入し、鼻や目の粘膜に付着することで反応が始まります。続いて免疫細胞が花粉を異物と認識し、アレルギーに関与するIgE抗体という物質を作り出します。IgE抗体が粘膜にある肥満細胞という細胞に結合すると、花粉に反応しやすい状態になります。花粉に反応しやすい状態になるには数年かかることもあります。この状態になってから再び花粉に触れると、ヒスタミンなどの化学物質が放出され、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状が現れます。このように、花粉症は、ある日突然発症したように見えますが、実際には体内で準備段階が進んだ結果として発症しています。

原因となる主な花粉と時期は、スギが2～4月、ヒノキが4～5月、イネが5～9月、ブタクサが8～10月と様々で、複数の花粉に反応する人も少なくありません。花粉症の症状は多岐にわたり、主な症状としては鼻症状(くしゃみ、透明な鼻水、鼻づまり)、目の症状(かゆみ、充血、涙目)、他に喉や皮膚のかゆみがあります。花粉症

の治療は主に薬物療法(抗ヒスタミン薬、ロイコトリエン受容体拮抗薬、鼻噴霧ステロイド薬など)、アレルゲン免疫療法(抗IgE抗体など)があります。花粉症対策の基本は花粉を体に入れないこと、入ったら出すことです。マスク、花粉防止メガネの着用、花粉の多い日の外出を控える、帰宅時に衣服の花粉を払う、手洗い、うがい、洗顔、鼻うがい、室内のこまめな掃除、空気清浄機の使用、洗濯物は室内干しにするなど日常生活での注意が重要です。

まとめると、花粉症は、花粉に対する免疫の過剰反応によって起こるアレルギー疾患で、日本では非常に多くの方が悩まされています。発症には免疫反応の段階的な過程が関係し、症状は鼻や目を中心に多岐にわたります。治療には薬物療法や免疫療法があり、日常生活での予防策が重要です。自分のアレルギーの原因となる花粉の種類や飛散時期を知り、早めの対策を行うことで、症状を大きく軽減することができます。



ひらた中央病院 ☎55-3333