



NPO 法人 点訳・音声訳集団一歩の会 移動支援部

〒179-0075 東京都練馬区高松 2-16-12

TEL・FAX 03-3577-5666

URL info@onyakuippo.com

今年の東京は、雨や雪が少なく、空気の乾燥が続いています。肌荒れやのどの渴きはもちろん、風邪やインフルエンザの流行の原因のひとつにもなっています。のどの乾燥にはマスクが良いようです。手洗い後は、きちんと水分を拭き取り、衛生管理だけでなく、手荒れ等にもお気を付けください。火の元、火災予防にも注意が必要です。

<書類の送付について>

今月も、書類の送付にご協力ありがとうございました。

3月は、1日(土)・2日(日)に普通郵便の配達がありませんので、30日午前中までに投函いただくと助かります。速達・書留・レターパックなどの郵便物は、祝日等も配達されます。3日までの到着が「間に合わない」「届くか心配」の場合には、郵送する前に、FAXするか写メ、PDF等で一歩の会のメールにお送りください。また、書類送付時にコメントがある時は、ひとこと付箋や手紙を添えてくださいますようお願いいたします。持参・FAX・速達の場合でも3日までに到着するよう早めにお送りくださいますよう、ご協力ください。

<ガイドについて>

ガイドは、歌舞伎で言う「黒子」です。視覚障害者の見えない部分を支援する仕事です。

「今更、何をわざわざ言ってる?」と思われるかもしれませんが、利用者さんによって支援のやり方が違うかもしれません。基本は忘れないようにしましょう。

・レジや役所等で・・・

対応する店員や職員が本人ではなく、ガイドに話しかけていませんか? あくまでも、利用者が当事者ですから、店員や職員に「自分(ガイド)」ではなく、利用者に話してもらうよう、「ジェスチャーで促す」「利用者に店員や職員の言葉をそのまま伝える」「利用者の一歩後ろに下がる」など、決して「自分(ガイド)」が前に出て返答する事のないようにして下さい。(利用者に頼まれたり、返答できない状況の場合は例外です。)

・病院の診察室は・・・

基本、診察室にご案内したら(看護師が案内する場合もあります)、診察は利用者のみで受けていただきます。(待合室で待っている旨を伝え、退出してください。) ご本人やご家族のご希望があれば同席しますが、何も言われなない場合は、必ずご本人に確認してください。診察内容はプライバシー保護のため、事務所への報告や、その利用者の担当ガイド以外へは口外無用(守秘義務)です。

・ガイド時に他の利用者与会ったら・・・

知っている視覚障害者の方と会ったら、「挨拶しなくては・・・」と思いますが、中には、「会うと気まずい」という方もいらっしゃいます。まず挨拶する前に、自分が今ガイドしている利用者さんに「〇〇さんがいらっしゃいます」と案内してください。「自分(ガイド)」からではなく、利用者さんからその方に挨拶してもらうようにするといいいですね。

(「ひとことメモ(ガイドのポイント)」はお休みします)

<花粉症>

今年は、すでに花粉が飛散し始めているようです。(裏面の記事参照) ますます、マスクが手放せない季節ですね。



・一歩の会ホームページで、ガイド通信を見ることが出来ます。
2か月ごとの配送の方、お仕事されなかった月も、こちらでチェックして下さい。
・月末に提出する「ガイドヘルパー実績報告兼請求書」のフォーマットがホームページからExcelとPDFでダウンロードできます。
～上記いずれの場合も、ガイドのページに「ippo」と入力してご利用ください。～

冬のまっただ中にもかかわらず、花粉が飛び始めている。東京都は今月8日、1985年の調査開始以来最も早い飛散開始を確認。全国的にも飛散は早めで、大量に飛散する地域もあると予測される。温暖化が原因との見方もあり、専門家は「症状を感じたら早めに医療機関を受診してほしい」と呼びかけている。

■クリニックに列

東京都品川区の「ながく耳鼻咽喉科アレルギークリニック」では例年、2月に入った頃から花粉症患者が来院し始めるが、今季は1月中旬から待合室に受診の列ができています。

23日に来院した会社経営の小野田丈士さん（68）もいつもより約2週間早く、くしゃみや鼻づまりの症状が出始めた。「春まで症状が続くのは勘弁してもらいたい」とうんざりした表情。永倉仁史院長は「飛散開始が早い分、花粉シーズンは長引くかもしれない。軽い症状で済むよう早めに治療を受けてほしい」と話す。

■「常識」覆す

東京都は都内12区市の観測地点に花粉捕集器を設置しており、捕集器のガラス板1・8センチ四方あたり、4個以上の花粉が2日連続で付着したら、「飛散開始」と判定する。今年は大田区の観測地点で8日に4個、9日に6個を確認。8日を「飛散開始日」と発表した。

都によると、飛散開始は昨年より32日早く、最も早かった2007年（1月31日）を23日更新した。飛散量は例年の2割増、花粉の多い日は例年より1週間長い42日間と予測する。

学界では、年初からの日々の最高気温を積算して計400度を超えた時点を飛散開始の目安とする。だが今年8日現在、都心で計86・6度しかなかった。都の担当者は「こんなに早まるとは、従来の『常識』は通用しないのか」と驚く。

■全国的に

飛散開始の早期化は全国的な傾向とみられる。

気象情報会社「ウェザーニューズ」が今月9日行った調査では、西日本と東日本の太平洋側で同社のアプリ利用者から「花粉を感じる」との報告が多く寄せられた。東日本と北日本で飛散が平年よりやや早まる見込み。西日本は平年並みだが、昨夏の好天でスギの生育状態が良いことなどから、飛散量は過去10年で最多となる恐れがあるという。

早期化の原因は温暖化にありそうだ。気象庁によると、年間平均気温は23、24年に2年連続で過去最高となり、今季の都心は最低気温が0度未満の冬日が1日しかない。同社の担当者は「温暖化が飛散開始を早め、飛散量増加をもたらす要因と考えられる」と話す。

◆「国民病」増加の一途

「国民病」とも呼ばれる花粉症。日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー感染症学会などの調査では、1998年に19・6%だった花粉症の人の割合は、2008年に29・8%、19年が42・5%と増加の一途をたどる。

花粉症対策としては、花粉が目や鼻などに付かないよう、マスクや眼鏡、帽子を着用したり、室内をぬれたぞうきんやモップで掃除したりすることが効果的だ。都健康安全研究センターは「花粉をできるだけ体内に取り込まない工夫が、症状軽減につながる」とする。

花粉症 下

ミルティス
小児科耳鼻科院長
平野浩二さん

前回、花粉症の治療の基本である服薬について紹介しました。

薬で症状が抑えられない場合は、注射薬治療やレーザー治療、舌下（ぜっか）免疫療法があります。

注射薬治療の一つ、ゾレア（オマリズマブ）皮下注射があります。もともととげんそく治療薬でしたが、今では重度の花粉症治療にも使われることができます。保険適用されていますが、薬剤費は高額です。

ホルモンの一つ、ステロイドが入った注射薬も花粉症治療に使います。効き目はありますが、免疫機能を抑えてしまうので、副作用に注意が必要です。

レーザー治療

↓粘膜を縮める
鼻症状が強く、飲み薬でもよくならない人は、

健康
らしいふ



薬が効かない時には…

レーザー治療があります。レーザーで鼻の中の粘膜を焼きます。腫れていた鼻の粘膜が縮まり、鼻づまりや鼻水解消の助けとなります。

麻酔をするので痛みは少なく、手術の時間は10分程度です。レーザー治療の効果は1年～1年半ぐらいです。レーザー治療は、1年に1～2回、シーズン前に行うのが良いでしょう。

焼いた1週間ぐらいは鼻がつまりやすくなります。効果は10分程度です。

まずから、医師と相談してみてください。

舌下免疫療法

↓継続する必要があります

舌下免疫療法は、花粉シーズン以外の間（6月～12月ごろ）に始めます。次の花粉症の時期にはかなり効果が得られます。しかし、長期にわたって服用を続けなくてはならないので、途中でやめてしまう人もけっこういます。舌下免疫療法は、一定の期間続けられれば花粉症が治るといわれています。

花粉症のシーズン2カ月間の間だけ薬を服用するか、舌下免疫療法を一年中続けるかは判断の難しいところです。

たが、最近はやめて何年かたつと元に戻ってしまうことが分かってきました。ずっと続ける必要があります。

花粉症のシーズン2カ月間の間だけ薬を服用するか、舌下免疫療法を一年中続けるかは判断の難しいところです。

薬を飲んでみても全く良くならないという人には、舌下免疫療法をおすすめします。症状が軽い人は、シーズン中にしっかりと薬を服用すれば花粉症期間を乗り切ることができるでしょう。

予防は「マスク、鼻うがい、ゴーグル着用」です

花粉症の予防は「マスク、鼻うがい、目を保護」

するゴーグル着用」です。帽子も効果があります。

ゴーグルは、花粉症の時期になると薬局などで売っていますので、活用するといでしょう。

コンタクトレンズをしている人は、花粉症のシーズンは眼鏡を着用することがおすすめです。花粉がコンタクトレンズに付着すると、目に炎症を起し、症状がひどくなるからです。

花粉がつきやすい服装

外出する時は、帽子・メガネ・マスクを着用し花粉を防ぎましょう

花粉症を家の中に持ち込まないことも大切です。外出から帰ってきたら、玄関前で上着を脱ぎ、花粉を払い落としてから家に入りましょう。

花粉症を軽く抑えるためにも症状が出たら早めに受診してください。

花粉症の症状が強くなったらそのつと医師に相談してください。

（東京新聞より）