

じんけんよう ご 人権擁護特設相談所が開設されます

人権擁護委員法の施行日である6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、制度の周知と人権擁護思想の一層の普及高揚を図るため、全国一斉に特設相談所を開設します。

近年、我が国でも、不当な差別、信条、性別、障害などの人権侵害が今なお存在し、国際化、高齢化、少子化、情報化等の社会の変化に伴って、人権の新たな課題も生じてきています。

家庭や職場、地域社会など様々な場面で、普段から人権とは何かということを一人心が考え、人権尊重の意識を高めることが強く求められています。

現在、町から推薦され、法務大臣が委嘱した2人の人権擁護委員が各種相談に応じています。

荒瀬 龍 男さん

字西町196番地 電話 32-4505

打田 幸江さん

字三笠5番地 電話 32-2982

◎人権擁護特設相談日程

1. 相談実施日：6月3日（火）
2. 相談時間：午前10時から午後3時まで（4時間）
3. 相談場所：保健福祉センター1階「相談室」

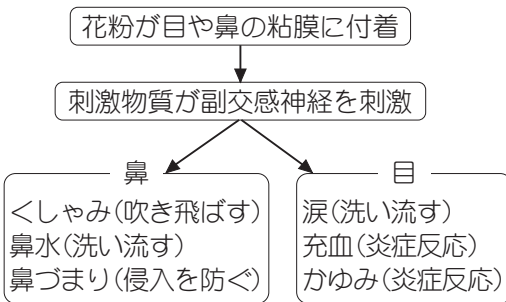
[相談は無料で、秘密は固く守られます]

■お問い合わせ：保健福祉課福祉係 TEL 32-2000

健康メモ

生活の中で出来る花粉症対策

〈アレルギー反応の起こり方〉



花粉症は、国民の約20%のかたにあると言われています。北海道で多いシラカバ花粉は4月中旬から6月初旬頃にかけて飛散しますのでこれらの時期は注意が必要です。【花粉症とは】 私たちの体には、体内に侵入した細菌やウイルスなどの異物を排除しようとする防御機能があり、異物(抗原)に対抗する物質(抗体)を作ることによって体を守っています。この仕組みを「免疫」といいます。この免疫が過剰に働き、体にとって不都合な結果を引き起こす状態が「アレルギー反応」で、花粉症もその一種です。【花粉症の主な症状】

「花粉症と風邪の症状」
花粉症と風邪は、症状が似ているため風邪だと思いがちですが、悪化してしまうことがあります。そこで風邪と花粉症の見分け方を紹介します。
〔花粉症の場合〕
・透明でサラサラした鼻水
・目のかゆみや涙目になったりする
・頻繁にくしゃみが出る
・雨上がりに症状が強くなる
↓
一週間以上続く
〔風邪の場合〕
・サラサラした鼻水からネバネバした鼻水に変わる
・目や鼻のかゆみはあまりない
・のどの痛みや発熱があることが
ある
↓
多くは数日で治まる



「鼻詰まり」や「鼻水」、「くしゃみ」に「目のかゆみ」を加えて花粉症の4大症状といわれています。その他に「肌荒れや耳のかゆみ」などの皮膚症状、「熱っぽい」などの痛みなどの症状が起こることがあります。

テレビの天気予報や新聞、インターネットなどの花粉情報を注意し、これからの季節を気持ちよく過ごせるように工夫しましょう。
〔保健師 山田汀那未〕



- ① 外出時の工夫
 - ・帽子をかぶる。
 - ・髪の毛をまとめる。
 - ・眼鏡、マスクを着用する。
 - ・帰宅時、衣類などはたく。
 - ・手洗い、うがいをおこなない、可能であれば洗顔もする。
- ② 家庭内の工夫
 - ・窓や戸を開けたままにしない。
 - ・換気をする時は、窓を少し開け短時間でおこなう。または換気扇を使用する。
 - ・布団や洗濯物を外に干さない。