健康のきずな

（第245号）

2024年3月5日発行

東葛
健康友の会
TEL・FAX 04(7159)1075
発行人　江口正博
編集人　村上ひろみ

新聞代は会費に含まれています。

能登半島地震、東日本大震災からの教訓を活かし、医療体制の強化、原発ゼロなど震災対策の強化を

元日に発生した震度7の能登半島地震は、死者241人、負傷者1532人、住宅被害14479棟、避難者135335人（2月8日現在）の大規模な災害となりました。

半島という地理的な条件があるとはいえ、政府による支援と対策が遅れていることもあり、1か月を経ても多くの被災者が厳しい避難生活を強いられています。体調を崩す人も続出する中で、医療面では、重症患者、介護が必要な人は金沢市や富山県、名古屋市などに移り、避難者には、支援に入った医療チームや現地の市立輪島病院、民医連加盟の輪島診療所の職員などが、自ら被災しながらも、院内に宿泊したり、休診日や時間外にも対応したりしていると、現地に支援に入った谷川医師（東葛病院でも診療）は現地の状況を伝えています。

被災者を訪問する地元の民医連と健康友の会
（石川県健康友の会連合会支援ニュースより）

病床削減をやめ、絶対的な医師不足の解消など医療体制強化を

東日本大震災は、死者1万5千人以上、行方不明者7500人以上。避難者12万5千人（発災後3か月）と未曽有の被害をもたらしました。流山市でも、瓦屋根の損傷、ブロック塀や墓石の倒壊などが見られました。

今後、首都圏でも直下型地震や東南海地震など巨大地震の発生も予測される中、東日本大震災や能登半島地震などから教訓をくみ取り、震災対策の強化が求められます。

『流山市地域防災計画』では、救護所（中学校）を5か所設置する。医療体制は、市内3か所の救急告示病院が対応するとしています。移転新築して耐震構造、自家発電装置を装備した東葛病院もその役割の一翼を担うことになっており、他の医療機関とともに災害時の拠点病院の一つとしての役割の発揮が期待されます。そのためには、様々な形での病床削減を止め、絶対的な医師不足の解消に向けた取り組みなど政府の医療政策の転換が必要です。友の会は引き続き地域医療体制の強化を求める活動を進めます。

再稼働や新設など『原発回帰』政策をやめ、原発ゼロ、省エネ、再エネを

原発政策の転換も改めて求められます。志賀原発では今回の地震で設計上の想定を超える揺れが観測され、様々な深刻なトラブルが発生しました。避難計画の非現実性も明らかになりました。稼働中でなかったことから重大事故は免れました。震度7の珠洲市にはかつて原発建設計画がありましたが、住民の反対で中止になりました。もし建設されていたらどうなっていたでしょうか。

東日本大震災から13年の今年こそ、日本は、福島原発事故の教訓を忘れず、原発の再稼働や新設など無謀な「原発回帰」政策をきっぱりとやめ、原発ゼロ、省エネ、再生可能エネルギー活用への転換を目指すべきです。

健康づくり・仲間づくり
友の会をさらに大きく

2月22日現在
2023年度入会者数　362人
総会員数　8680人
「友の会」の仲間増やしに
お力をおかしください。

【健康講座】⑧
花粉症
～スギ花粉症を中心に～

東葛病院眼科 医師　安田　綾

花粉症とは様々な花粉に対するアレルギーです。花粉が体内（目、鼻など）に何度も入るとアレルギー症状が出るようになります。花粉症を持つ人は年々増加しており、現在スギ花粉症のある人は約４割に上っています。

スギ花粉の飛ぶ時期は、みなさんご存知の通り毎年２月から４月です。花粉の飛びやすい時間帯はお昼前後と夕方です。また、晴れて気温の高い日、風の強い日、雨が降った翌日、などは特に花粉の飛ぶ量が多くなります。

花粉症を予防しよう

花粉症を予防するために、マスクやメガネをしっかりと着けて、花粉が飛びやすい時間帯などの外出は控えましょう。外出から帰宅した後は、手洗いやうがい、洗顔を忘れずに行い、体に付いた花粉を洗い流しましょう。お部屋の換気にも少し注意が必要です。窓は開けすぎず、カーテンをすることで花粉が部屋に入ることを防ぎます。もちろんお部屋の床掃除や定期的なカーテンの洗濯も行いましょう。衣服や布団の外干しは避けた方が良いでしょう。

花粉症の治療について

花粉症の治療は、症状に合わせて内服薬・点鼻薬・点眼薬を組み合わせておこないます。市販の薬もありますが、症状が重いときには耳鼻科や眼科、アレルギー科を受診しましょう。花粉が飛び始める前や、症状が軽い時期から薬を開始しておくと花粉症の症状を抑えることができます。

それ以外には、舌下免疫療法という花粉症そのものを完全に治す可能性のある治療法があります。ただしこれは花粉の飛んでいない時期から開始するお薬です。

また数年間継続して治療を受けなければならないので、担当の医師とよく相談してみましょう。

最後に…

今回はスギ花粉症を中心に、その予防や治療法について簡単に説明しました。

天気予報の花粉情報などをチェックし、予防や治療によって症状を軽くできると良いですね。

3月は平和と命に関わる重大な出来事があった月だ▼未曽有の被害を生んだ2011年3月11日の東日本大震災・福島原発事故を忘れてはならない▼第二次大戦末期1945年3月10日、米軍機による東京大空襲。同年8月には広島と長崎に原爆が投下され、両市は壊滅し、20万人の命が奪われた▼冷戦構造の中で大国の核実験が繰り返され、54年3月1日、太平洋ビキニ環礁でのアメリカの水爆実験により第五福竜丸など1千隻ものマグロ漁船が放射能を帯びた灰を浴びた▼アメリカによる報道規制にもかかわらず、国民の「原水爆はごめんだ」「核兵器なくせ」の声は広がり、3200万人の署名を集め、翌55年8月に広島で「第1回原水爆禁止世界大会」が開催された▼核兵器廃絶の悲願は2017年7月、国連で122カ国の賛成で「核兵器禁止条約」として結実し、21年1月に発効、23年には93カ国が調印して世界史の奔流となっているが、唯一の戦争被爆国・日本の政府はまだ参加していない▼焼津市で開かれる「3・1ビキニデー集会」に友の会からも代表が参加している。（A）