

奥さん… ちよつと お耳を!

12月は大気汚染防止推進月間

冬は空気が汚染されやすい

キーンと冷えた、透明感のある空気が肌に心地よい冬。この冬の間が、一年でも特に空気が汚染されやすい季節だということをご存じですか？

その原因の第一は、窒素酸化物による大気汚染。窒素酸化物は、車の排気ガスや暖房の排気等に含まれるため、輸送の繁忙期や暖房を使用する時期には必然的に増加します。

もう一つの要因は、冬独特の気象現象。この季節には、上空の冷たい空気が地表付近の空気の上に重くのしかかる「逆転層」という現象がよく起きます。この状態では、地表付近の汚れた空気が上空へ拡散されないため、大気汚染濃度は上がる一方になり、空気が汚れてしまうというわけです。

では、どうすれば空気の汚れを抑えることができるので

- ・ しょうか？気象現象は変えようがありません。ならば：答えは一つ。車の排気ガスや暖房の排気から出る窒素酸化物を、皆の力を合わせて減らしていくしかありません。次のような事に注意してください。
- ・ 移動には公共交通機関を利用しましょう。
- ・ 車の空ぶかしや急発進・急加速をやめましょう。
- ・ 省エネ暖房を心がけ、部屋の温度を上げ過ぎたり、人のいない部屋に暖房器具だけが動いたりすることがないようにしましょう。



健康一番



今月のドクター
蒲郡市民病院 皮膚科
菅野重 医師

じんましん

突然、皮膚がかゆくなり、ミミズ腫れのように赤く腫れるのがじんましの症状です。個々の発疹（円形、円のつながった形、地図状、線状などいろいろ）は、数時間以内にあとかたもなく消えてしましますが、体の各所に出没を繰り返します。

ほとんどの場合は、数日以内に治ってしまう急性じんましんですが、なかには一カ月以上、症状が続くものがあり慢性じんましんとして扱います。

じんましの原因には、食物、薬品（食品添加物も含めて）、寒冷、温熱、日光、慢性感染症（虫歯、扁桃腺炎など）、心因、アレルギーを引き起こす物質と

①原因が分かる場合は、原因の除去や治療を行います。

②原因が明らかでない場合は、長期間かけて、抗ヒスタミン剤、抗アレルギー剤でじんましの反応を抑えていくのが一般的です。また、先に述べたように虫歯などがある場合は、早めに治療しておきましょう。

食事に関しては、過敏になる必要はありませんが、からいものやアルコール類は、かゆみが強くなるので避けた方がいいでしょう。

抗ヒスタミン剤や抗アレルギー剤は、飲むと眠たくなることがあります。そのような場合は、車の運転などを避け、医師と相談してください。

の接触など多数ありますが、問診や検査でも明らかな原因が分からない場合があります。

治療は：