

五常

編集発行
コミュニティ
協議会
広報委員会

人口
7,550人
世帯数
3,115世帯
平成30年2月現在

明日かもしれない地震に備えて

寒さにも負けず防災訓練に総勢300人

五常校区自主防災会と五常校区コミュニティ協議会は2月25日に第15回防災訓練・防災フェスティバルを開催しました。「早朝に震度6強の地震発生」を想定し、約200人の皆さんが自治会長を先頭に第一次避難所である五常小学校へ避難し（避難誘導訓練）、運動場に集合しました。

人数確認のあと、伏見枚方市長から激励をうけ、枚方市消防団の消火活動訓練が披露されました。その後、枚方市消防署と消防団の指導の下、初期消火や応急搬送の体験、AEDを使った救命措置等のデモンストラーション、煙道体験と地震体験訓練を行いました。煙道体験では2〜4人1組で煙が充満している特設テントのなかを姿勢を



意を決して、煙のなかの避難体験にゴー！

低くして出口に向います。参加者からは「白い煙でも想像以上に怖かった。火事の黒い煙のなかでの移動はとても難しいだろうと感じた。」「煙の怖さを



震度6強を体験！机の下にもぐるのも難しい

体感できた、いざという時にキット役立つと感じた。」との感想でした。

地震体験では震度7や東日本大地震の再現震度も体験しました。親子4人で体験した参加者は「揺れが始まると何もできなかった。怖かった。」「揺れがくると分かっていたので机の下に潜れたけど、実際に急に地震にあつたら何もできないと感じました。とても良い経験になりました。」とのことでした。今年、非常食炊き出し訓練も行い、400食を参加者に配りました。

地震を防ぐことはできませんが、被



救命方法 私にもできるかな？



毛布とポールで担架ができるんだ

害を少なくすることは準備次第で可能です。防災訓練を体験することが、緊急時にも落ち着いて行動できる助けになるのです。
地震は明日起こるかもしれません。今回参加できなかった方も家庭でできる対策や、地震時の家族間の連絡方法などを、今一度話し合ってみましょう。

国民の4人に1人がスギ花粉症

花粉症の基本的知識と自己管理法

花粉症ってどんな症状？

花粉が鼻に入ると、くしゃみ、鼻汁がでて、少ししてから鼻づまりの症状がでます。目に花粉が入ると目がかゆくなり、涙がでて、充血します。症状が強いときには、のどのかゆみや、咳が出ます。花粉症は、花粉によるアレルギー疾患です。

花粉症のメカニズム

私たちの身体には、自分の身体成分と違うもの（細菌、ウイルスなど）が体内に入るとこれを異物と認識して攻撃、排除する仕組みがあります。これを免疫といいます。一般的に免疫反応は身体にとっては良い反応ですが、時には反応の際に、自分の身体を傷つけるなど、過剰に反応して生活に支障が出てくる場合があります。これをアレルギー反応といいます。花粉症は花粉を排除しようとして、くしゃみや鼻水、涙がでますが、これらが強く出過ぎるために日常生活の質

が低下してしまいます。

花粉症を発症するまで

花粉が体内に入っても、すぐに花粉症になるわけではありません。アレルギーの素因を持たない人は花粉症にはなりません。アレルギー素因を持つている人の体内に花粉が入ると、これに対応するため抗体を作ります。花粉を数年から数十年浴びると、抗体が増え続け、反応の準備ができた状態となります（感作（かんさ）の成立）。この後に再び花粉が入ってくると、花粉症の症状が出ます。花粉症の発症です。

日本に多い花粉症

わが国で花粉症が報告されたのは1960年代で、ブタクサが原因でした。ついでスギ花粉症、イネ科の花粉症などが報告され、これまで50種の花粉尘が報告されています。

花粉症の70%はスギ花粉症だと推定されています。スギは北海道南部か



スギ雄花と雄花をたくさんつけたスギ

ら九州にかけて植林され、スギ林の面積が大きい（国土の12%）ためです。ヒノキは北海道と沖縄を除く各地に植林されていますが、東海以西に多く、西日本ではヒノキの花粉がスギ花粉より多く飛散する年もあります。

樹木の花粉ではシラカンバ、ハンノキ、ケヤキなどがあります。草本ではイネ科のカモガヤ、キク科のブタクサ、ヨモギなどがあります。

花粉の飛散時期

スギやヒノキの花粉の飛散は春が中心で、スギの花粉は四月には少なくともありますが、ヒノキの花粉は五月ころまで飛散します。秋にも少量が飛散することがあります。

スギの花粉はスギの雄花の中でつくられ、成長します。雄花は7月から8月にかけてつくられ、この時期に日照量が多く、気温が高いと雄花の量は多くなり、翌年の花粉量は増加します。

イネ科の花粉は種類が多いために、春から初秋までの長期間飛散します。ブタクサやヨモギなどのキク科は夏の終りから秋にかけて飛散しています。

花粉の多い日

スギ花粉の量は、飛散開始後7日から10日後くらいから多くなり、その後4週間程度が花粉の多い時期となります。この期間内の次のような天気の日が飛散量が特に多くなります。

- ① 晴れて、気温が高い日
- ② 空気が乾燥し、風が強い日
- ③ 雨上がりの翌日や、気温の高い日が2〜3日続いたあと

花粉の多い時間帯

地域や気象条件によって異なりますが、一般的には昼前後と日没後に花粉の飛散量が多くなっています。昼前後は気温が上がって午前中に杉林から飛び出した花粉が、都市部に到達する時間帯にあたります。日没後は、上空に

上がった花粉が地上に落下してくると考えられています。

花粉症の対策

花粉症の症状を緩和させるためには、花粉を避けることが基本となります。

また、十分な睡眠や規則正しい生活習慣を身につけることが正常な免疫機能を保つために重要となります。鼻の粘膜を正常に保つために、風邪をひかないこと、お酒を飲みすぎないこと、タバコを控えることも重要です。

◎マスク

マスクを付けることにより、吸い込む花粉を3分の1から6分の1に減らせます。顔にピッタリとフィットするものを選ぶことが重要です。横にすき間ができるとそこから花粉が入ってしまいます。マスクの内側にガーゼを当てることで、鼻に入る花粉を更に減らすことができます。

マスクの効果

	鼻内花粉数
マスクなし	1,848
ガーゼマスク	537
花粉症用マスク	304

平成13年度厚生労働省
アレルギー総合研究事業
研究報告書
日本医科大学 大久保公裕氏

メガネの効果

	付着花粉数
メガネなし	29
通常のメガネ	9.8
防護カバー付メガネ	1.8

平成5年度厚生省
アレルギー総合研究事業
研究報告書 雑賀壽和氏

◎メガネ

通常のメガネでも眼に入る花粉の量は、しない場合に比べて60%以上減少。防御カバーのついた花粉症用では90%も減少する効果があるようです。コンタクトレンズをしていると、花粉がレンズと結膜の間で擦れ、症状が悪化する可能性があるため、メガネに替える方が良いと言われています。

◎服装

一般的にウールの衣類は木綿や化繊に比べて花粉が付着しやすいため、花粉を室内に持ち込む要因になります。外出時には外側にウール素材の衣類を着用するのは避けた方が良いでしょう。身体で花粉が付きやすいのは露出している頭、顔、手などです。つばの広い帽子をかぶると頭や顔への花粉の付着を減らすことができます。

素材による花粉付着率 (綿を100とした比率)

	付着花粉数
羊毛	980
化繊	180
絹	150
綿	100

平成10年調査
東邦大学 佐橋紀男氏

◎うがいと洗顔

うがいは喉についた花粉を除去する効果があります。洗顔により花粉を洗い流すことができますが、目や鼻のまわりについた花粉が体内に侵入しないように丁寧に洗う必要があります。

◎室内の換気と掃除

窓を全開にしていると、大量の花粉が室内に流入してきます。窓を10cm程度開け、レースのカーテンをすると、花粉の流入を4分の1に減らすことができます。花粉は床やカーテンにも多く残存することから、こまめに掃除し、カーテンを定期的に洗濯してください。

花粉症の治療

花粉症は自然と治ることは少ない、やっかいな病気です。有効な治療のためには、どんな症状に困っているのかを医師に相談し、十分な説明を受けて、

症状に合わせた治療を受けることです。一旦、強い症状が出て鼻の過敏性が強くなってしまうとやっかいです。症状の強い人は、少しでも症状を感じたら、早期の治療開始が大切です。これはシーズン中の症状の緩和にとって重要です。

花粉症ではない人のために

今は花粉症ではない人でも、大量の花粉に出会うと、体内に花粉に対する抗体を作り出す可能性が高まります。スギ花粉に対する抗体がたくさんできると、何らかのきっかけでスギ花粉症を発症しやすくなります。花粉に接しないようにすることは重要です。

昨年まで症状がなかった人でも、くしゃみや水のような鼻水、眼のかゆみなどが続いた場合には医療機関を受診することをおすすめします。

情報の出所

今回の記事の作成にあたって、環境省の「花粉症環境保健マニュアル2014」、厚生労働省の「的確な花粉症の治療のために(第2版)」、東京都健康安全センターの「花粉症一口メモ(平成30年版)」を参照し、図表を引用させていただきました。

とんど祭りに700人

五常の冬を楽しむ

とんど祭りは、「とんど」「とんど焼」「左義長」などと呼ばれている伝統行事で、しめ飾り、門松、書き初めなどをもち寄って焼き、一年の無病息災を祈願する祭りです。五常校区コミュニティ協議会では、五常の四季を楽しむ冬の行事として、第28回とんど祭りを1月14日に開催しました。風のない穏やかな空に、とんどは勢い良く燃え上がりました。参加者には焼き芋、ぜんざい、豚汁が振る舞われ、約700名の家族連れが楽しみました。

櫓の竹が破裂する音や、舞い上がった藁の燃えかすなどの迷惑をお詫び申し上げます。とんど祭りを今後も続けて行きたい、皆様のご協力、ご支援をお願いいたします。



天に昇るとんどの煙

新病院が間もなく竣工

香里ヶ丘有恵会新病院が3月末に竣工します。



地下1階(半地下)地上4階の総合病院

病院はバス通りに面した地表階を地下1階(半地下)とした5層構造の建物です。正面入口はバス通りに設置され、病院北側には来院者用の立体駐車場が、以楽公園交差点角には院外薬局が併設されます。

5月1日に桑が谷の現病院から新病院へ移転し、5月7日(月)から外来診療が開始される予定です。開院に先立ち、4月15日(日)には住民の皆さま

んに新病院の内部が公開されます。

病院北側の淀見通りの拡幅、南側の5丁目から7丁目への坂道の側溝の覆蓋工事が、有恵会病院の費用負担により実施されました。

五常っ子の感謝に感激

「五常っ子見守り隊」の黄緑色のタスキをかけて、下校時の五常小学校の児童(五常っ子)の見守り活動は、平成18年の2学期にスタートし、12年目に入っています。校区コミュニティ協議会の見守り隊は地域やPTAからのボランティアのほか、各自治会の防犯担当など約百名のメンバーが、6地点8カ所で見守りをしています。先日、卒業していく五常っ子から、

第9回煙突山桜祭り

とき：平成30年4月8日(日)
午前11時から午後3時
ところ：枚方市水道局妙見山配水池
(通称エントツ山)

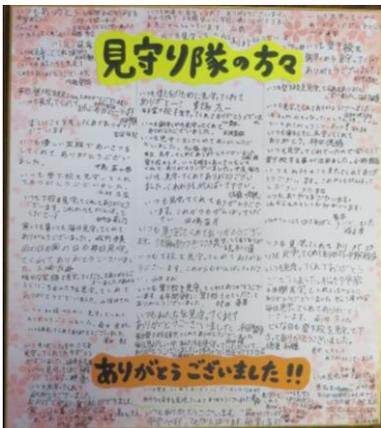
配水池は重要な水道施設であることから、法令で衛生上の特別の配慮が求められており、ペットの入场は禁止されています。

妙見山煙突は枚方市の戦争遺跡に指定されていますが、配水池内にあることから、普段は入ることができません。この機会を是非活用してください。

なお、当日は枚方市人権政策室の見学会が同時開催されます。

感謝の言葉を記した寄せ書きをいただきました。

新年度もPTAの皆さんと協力して、見守りを続けていきます。多くの方に参加していただくと、1人あたりの負担が軽くなります。多くの皆様の参加をお待ちしています。



ギッシリと書かれたお礼の言葉