



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

三上 克代 先生

復明堂眼科医院 院長



## アレルギー性結膜炎

眼科におけるアレルギー性結膜疾患には下記のような種類があります。

- 1 アレルギー性結膜炎
  - (1) 季節性アレルギー性結膜炎
  - (2) 通年性アレルギー性結膜炎
- 2 アトピー性角結膜炎  
顔面のアトピー性皮膚炎に伴うもの
- 3 春季カタル  
重症アレルギー性結膜炎
- 4 巨大乳頭結膜炎  
コンタクトレンズなどの機械的刺激が原因でおこるもの

今回はアレルギー性結膜炎についてです。

通年性アレルギー性結膜炎は、ハウスダスト（ほこり）やダニが原因となり季節性と同じ症状を呈しますが、比較的軽症が多く抗アレルギー点眼薬で治療します。

季節性のアレルギーは花粉症とも呼ばれますが、春のスギ花粉が大変有名でその時期には天気予報などで花粉飛散情報が出るくらいです。しかしそれ以外の植物もアレルギーの原因になります。主な植物と飛散時期を右に示します。

- スギ 2月下旬～4月
- ヒノキ 3月下旬～5月上旬
- イネ 5月～6月上旬
- ブタクサ 9月
- ヨモギ 9月

季節の変わり目になるとなんとなく症状を訴える方もいます。

症状はまずはかゆみ、そして流涙、異物感、充血等です。アレルギー性鼻炎の症状を伴う方も70%位と高率です。

治療は抗アレルギー薬の点眼、鼻炎を伴う場合は内服ですが、症状がひどい場合はステロイドの点眼薬を追加することもあります。

薬だけでなくセルフケアとして花粉防止メガネ、マスクなどを着用し花粉との接触を減らす工夫が大切です。

また初期療法といって花粉が飛び始める1～2週間前から点眼薬を使用すると、ピーク時の症状が軽くなると言われておりますので、毎年辛い思いをする方は早めに対応することをおすすめします。

## 足から始める運動教室

歩くこと、姿勢を意識しながらの筋トレや有酸素運動を行います。運動が苦手な方や1時間歩くのが難しい方は、まずは「軽め」に参加してみましょ。申し込みは不要です。下記の運動強度を参考にしてください。

開催日	運動強度	内 容
10月16日(金)	軽め	主にイスを使っての有酸素運動やストレッチ。
10月29日(木)	強め	スタミナ・筋力アップ。普通より歩数が多い。
11月10日(火)	普通	運動の基本を覚える。姿勢を意識しながら1時間歩く。
11月17日(火)	軽め	主にイスを使っての有酸素運動やストレッチ。

場 所 つがる市民健康づくりセンター 講 師 健康運動指導士 鬼武由美子 氏

時 間 13時30分～14時30分 持 ち 物 運動靴（外履き）、汗ふきタオル、飲み物、運動着、マスク

## トレーニングルームで健康づくり教室

初回指導の日程 10月21日(水) 9時30分～11時30分 定員6名

3日前までにお申し込みください。上記の日程に都合がつかない場合は、運動実践の日に各2名まで受け付けします。必要な持ち物や参加条件等ございますので、ホームページをご覧ください。お問い合わせ先

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111 (内線307)

# 水耕栽培メロンが順調に育っています

9月14日現在  
栽培 46日目

市では、メロンの通年栽培を目指して、柏のガラス温室で水耕栽培の実証試験に取り組んでいます。

試験は7月31日の種まきからスタートし、9月4日に一つ目の実がなっているのを確認。生育は順調で、9月14日現在、約180個の実が肥大中です。

最初の収穫は、10月15日ごろを予定しています。

## これまでの主な生育状況

- 7/31 培養スポンジへ播種
- 8/2 発芽
- 8/12 栽培槽へ苗を定植
- 8/28 雌花が開花。交配開始
- 9/4 一つ目のメロンが着果
- 9/14 約180個の実が肥大中



一つ目の実は約13cmに



種をまいてから1カ月半。生育はすこぶる順調

## こんにちは！ つがるちゃんです プランターメロン収穫祭に参加してきました

8月17日、イオンモールつがる柏のシャコちゃんコートで「プランターメロン収穫祭」に参加してきました。収穫祭では、育実幼稚園の園児19人がメロンを管理していた農家の方に教わりながら、みんな笑顔でメロンを収穫していました。園児たちは「ハサミで切るところが楽しかった」「ちょっと固くて重かったけど楽しかった」など、みんなプランターメロンの収穫をとっても楽しんでいる様子でした。

会場では多くのお客さまが足を止めて収穫祭を楽しんで見っていました。今回の収穫祭を通じて、たくさんの方がつがる市のメロンや農業に興味を持ってもらえたら嬉しいです。

つがる市ではメロンの水耕栽培へのチャレンジも始まって、つがる市産メロンへの注目度が高まっています。わたしもつがる市の農産物の魅力を県内外に伝えるため、イベントやSNSでつがるブランド農産物のPRを頑張っていきます！



## 津軽令和大橋が開通します

県が整備を進めてきた、中里～車力間を結ぶ津軽令和大橋（五所川原車力線）が完成し、全線開通します。この道路は平成13年に着手し、整備延長L=5,500m（津軽令和大橋L=600m）が整備されました。

開通により、一級河川岩木川を挟んで隣接する中泊町中里地区と車力町の中心部が直結され、医療、福祉、観光施設等の効率的な相互利用促進ならびに広域観光圏形成による地域活性化にも大きく寄与するものと期待されます。

開通日時 10月20日（火）14時の予定  
※開通式典終了後



【問い合わせ先】 土木課 電話42-2111（内線396）