

スギ花粉症の治療法

星一さん（鼻アレルギーの友の会会員）が体験を発表

二月一日、古河日光総合病院院長小泉一弘氏を講師に招いて行われた市民健康講座「スギ花粉症の予防と知識」には、百七十人の受講者が集まり会場が満員になるなど、スギ花粉症に対する関心の高さを示しました。

この講演会の受講者で、鼻アレルギーの友の会会員でもある星一さん（久次良町）も、スギ花粉症に悩まされている一人です。

星さんは、昭和三十九年ごろスギ花粉症にかかり、それ以来、自分なりに治療方法を考え実行してきました。

その治療方法が寄せられましたので紹介します。あなたも試してみてはいかがでしょうか。

「誰にでも効果があるわけではない」と前置きしながらの方法とは
 ○睡眠不足、疲労が花粉症を悪化させるので、十分睡眠をとる。
 ○毎日、腕立て伏せやなわとびを五分十分行う。また、軽いジョギングで汗を流すのも効果的。

○点鼻薬など、薬の連続使用を控える。
 ○朝一回目のくしゃみや目をこらえる。
 ○くしゃみや鼻かみを我慢し、鼻を強くかまない。
 ○湯ぶねにつかりながら、ホースで鼻に集中的に水を流す。
 ○目がかゆくなったなら、あまりこすらず、水で顔を洗い、うがいなどを一日数回行う。
 また、帰化植物であるブタクサ

やオオハングウソウも、花粉アレルギー性鼻炎の原因になる植物なので、自宅付近にあるものは、花の咲く前に抜き取ってしまうことも効果があるということです。
 （星一氏 日光市久次良町二一〇八一六 五三一一〇一九）
 （お願い）スギ花粉症の治療について効果的な方法をお持ちの方は、市保健衛生課防疫係までお知らせください。

飲食店・喫茶店営業の皆さんへ

カラオケ騒音等の規制を強化

県公害防止条例を改正四月から適用

最近、工場や自動車の騒音に加えて、カラオケやジュークボックスなどの騒音が大きな問題になっています。

で暮らしよい環境づくりを進めるため、栃木県公害防止条例の一部を改正し、騒音の規制を強化しました。

改正された規制の内容は、音響機器の使用の禁止と音量制限の二種類で、いずれも来月一日から適用になります。

このように、騒音に対する規制が強化されましたので、飲食店、喫茶店等を営業されている方は、これらの規制基準を守り、違反行為のないよう注意してください。

規制基準（規制基準は、すべて敷地の境界での音量です。）

規制基準

国際障害者年記念 講演と映画で市民の集い

3月13日 中央公民館

障害のある人、ない人がともに集い、触れ合いの輪を広げていこうと、来る三月十三日午後一時から、中央公民館視聴覚室で「市民の集い」と題し、記念講演と映画を開きます。

（福祉教育研究会主宰）の「ゆかいなボランティア活動のすすめ」を、映画会では「ぼくはSLを見た」（カラー四十五分）を上映します。誰でも自由に参加できます。定員は八十人。ご希望の方は三月十日④までに市福祉事務所（⑤五四一―一―一内線一三三）へ申し込んでください。定員になり次第締め切りますのでお早め。

この集いは、本市が進めている障害者福祉の「まち」づくり事業の一つとして実施するものです。記念講演では、木原孝久先生

（福祉教育研究会主宰）の「ゆかいなボランティア活動のすすめ」を、映画会では「ぼくはSLを見た」（カラー四十五分）を上映します。誰でも自由に参加できます。定員は八十人。ご希望の方は三月十日④までに市福祉事務所（⑤五四一―一―一内線一三三）へ申し込んでください。定員になり次第締め切りますのでお早め。

地域の区分	規制基準
第1種住居専用地域	45ホン
第2種住居専用地域	
住居地域	50ホン
隣商業地域	
商業地域	60ホン
近商業地域	
工業地域	70ホン
工業専用地域	
上記以外のすべての地域	50ホン

春季全国火災予防運動実施中

（2月28日～3月13日）

3月7日から13日まで、火災予防を呼びかけるため、午前7時と正午の2回サイレンを鳴らします。

