

花粉症と予防と対策についての Yukai学

鼻水や鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみなど、様々な不快な症状に悩まされる「花粉症」。この時期になると、仕事や勉強の効率が落ちたり、気分が憂鬱になったりする人も多いのではないのでしょうか。

日本の花粉症のうち80%はスギ花粉によるものといわれていますが、北海道にはスギはほとんどなく、余り影響がありません。そのかわりハンノキとシラカバ(ごちそうカバノキ科)による花粉症が多く見られます。ハンノキ花粉の飛散時期は2~4月です。シラカバ花粉の飛散数は前年比4~6月でこれから本格化してきます。日本気象協会によると今年の北海道のシラカバ花粉の飛散数は前年比3~7倍にも達する見込みと言われています。この花粉シーズンを乗り切るには、きちんとした情報収集と早めの予防と対策が必要です。

花粉症対策のポイント

- 1 完全防備で外出**
外出する時は、帽子、メガネ、マスクを着用し、コートも表面がツルツルした素材を選びましょう。
- 2 玄関でシャットアウト**
帰宅時は、衣類やペットについた花粉をブラッシングしてよく落とし、なるべく室内に持ち込まないようにしましょう。
- 3 家の中ではこまめに掃除**
しっかりと窓や戸を締め、花粉の侵入を防ぐとともに、こまめに掃除機をかけ、フローリングであれば毎日拭き掃除をするようにしましょう。空気清浄機を使うとより効果的で、風邪予防にもなります。
- 4 気象・花粉情報をしっかりチェック**
天気が晴れたり最高気温が高い、湿度が低い、風が強い日などは、花粉飛散の要注意日です。洗濯物や布団を外に干すのは避けましょう。

現代人に多いアレルギー性鼻炎
鼻炎は鼻の粘膜に起こる炎症で、ウ

アレルギー性鼻炎

イルスや細菌などの感染によって起こる急性鼻炎、その急性鼻炎が慢性化して起こる慢性鼻炎、またアレルギーが原因で起こるアレルギー性鼻炎などがあります。

その中でも現代人の多くが悩んでいるのがアレルギー性鼻炎です。アレルギー性鼻炎の原因は、花粉、ダニ、ハウスダストなどと言われています。しかし、これだけではありません。このほかにも食生活の変化、大気汚染、肉体的・精神的ストレス、住宅環境の変化などがあげられます。これら生活環境の変化から、異物に反応しやすい現代人が増えています。

もしかかってしまった場合は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのつらいアレルギー症状を取り除く鼻薬薬を服用しましょう。また、日常生活では偏食せずバランスの良い食事をとり、ストレスを避け心身を鍛えることが大切です。まずはこれらを参考にしてみてください。

取材協力/ドラッグ イワタ
北見市幸町5丁目1-3
☎0157-61-9566

三遊亭好楽 & 三遊亭円楽

仕事が忙しい? 主婦がのびのび?

カード会員特別価格 & ポイント優待交換

一般販売価格	カード会員特別価格	ポイント優待交換
4,000円	3,500円	900ポイント (900Pはギフトカード3,000円相当)

7月24日(水) 北見市民会館S席 18時30分開演

日専連ニック本支店でチケット販売・ポイント交換を承ります。(ただし、紋別市・美幌市・遠軽市での販売・ポイント交換の場合、チケットのお渡しは後日となります) ■カード会員特別価格は、本支店窓口で日専連カードをご提示ください。■ポイント交換は、ご本人様が日専連カードをご持参の上お越しください。■席のお取扱いは5席のみとなります。■電話での予約受付は行っていません。また、完売になり次第終了となります。

●チケットの販売やポイント交換についてのお問い合わせは TEL (0157) 24-2000
日専連ニックコーポレーション サービスカウンター 9:30~18:00日・祝日休業

●特別価格、ポイント交換は日専連ニック本支店窓口取扱いのみです。他の販売所等では適用されませんので、あらかじめご了承ください。

道新ぶんぶんクラブ会員も日専連会員もお得企画

日専連NICC 優待旅行 白糸の滝 黒部ダム

黒部アルペンルート 軽井沢・富士山 4日間

旅行期間 7/2(火)~5(金)

旅行代金(大人1人様)	1泊目は2名様1室利用 2日目・3日目は4名様1室利用料金	一般料金 153,000円
日専連会員	道新ぶんぶんクラブ会員	会員料金 148,000円

ポイント交換 日専連会員優待価格

1,500P	138,000円
3,000P	123,000円
4,500P	113,000円
6,000P	98,000円

【1日目】日本三名園 兼六園 散策 金沢21世紀美術館 鑑賞 **みどころ**

【2日目】黒部アルペンルート

【3日目】安曇野(夢農場)朝の連ドラ「おひさま」の舞台ー軽井沢(雲場池)ー旧三笠ホテルー白糸の滝

【4日目】富士山(五合目)

- 募集人員/30名様(最少催行人員15名様)
- 食事/朝3回・昼4回・夕3回 ●添乗員/同行いたします
- 宿泊/【1日目】金沢 金沢エクセルホテル東急
- 【2日目】大町温泉: 黒部観光ホテル
- 【3日目】石和温泉: 華やぎの草 慶山

※旅行代金には往復航空券代金、宿泊代金、貸切バス代金、食事代金、入場代金、ケーブルカー代金、トロッコ(バス)代金が含まれています。

※2日目、3日目/3名様1室利用の場合は4,000円追加
2名様1室利用の場合は7,000円追加

※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので事前にご確認ください。

株式会社 JTB北海道
北見支店/北見市大通西4-4-1住友生命ビル4F

お問い合わせ・お申し込み
日専連ツアーカウンター 土・日・祝日も営業 (AM10:00~PM7:00)
(0157)26-2000

日専連NICC 200円特別割引券

【ワーナー・マイカル・シネマズ北見】Vol.140
有効期限: 2013年7月31日まで ※1名様1回限り有効

●本券1枚で大人200円、大学生・専門学校生100円割引 ●チケット購入の際窓口にお出し下さい。
●他の割引(日・G3スペシャル・シニア割引等)割引券との併用はできません。●特別割引にはご利用いただけません。●S指定席にはご利用いただけません。●作品によってはご利用いただけません。●お席リザーブにはご利用いただけません。

Yukai MOVIE PICK UP

ワーナー・マイカル・シネマズ北見イチ押し映画をピックアップ!!
映画を観るのも日専連カードで!

5月25日(土)公開
【体脂肪計タニタの社員食堂】
実話を大胆に脚色したハートフル・コメディ
剛腕で有名な社長谷田率いる健康機器メーカーのタニタは、世界初の体脂肪計を開発したが、2代目副社長ら太り気味の社員が多かった。そんな折、新商品発表会のプランを考える事になった幸之助は、社員がダイエットを敢行し、逐一発表するというプランを思い出し、肥満を克服した栄養士の菜々子を迎え、いざダイエット作戦が始まるが...

監督: 李 闘士男 脚本: 田中 大祐
出演: 李 闘士男 野野 謙太 草川 正樹
©2013「体脂肪計タニタの社員食堂」製作委員会 配給: 角川映画

2,940円
4/24リリース 協力/タケダ薬機

6月1日(土)公開

リアル

「このミステリーがすごい!」大賞受賞の傑作を映画化
自殺未遂が原因で1年も眠り続ける幼馴染の恋人・淳美を救い出すため、浩市は昏睡状態の患者と意思の疎通が可能となる先端医療・センシングを受ける事に。センシングを繰り返して、淳美の潜在意識に接触していくうちに、浩市は不思議な光景を見始めることになる。現実と仮想の境界が崩落していく中、幼少時代を過ごした島へと足を運ぶ。

監督: 黒沢 清
出演: 佐藤 健 綾野 はるか
©2013「リアル」完全なる前編映画の一日 製作委員会 配給: 東宝

6月8日(土)公開 [3D]

G.I.ジョー バック2リベンジ

あの「G.I.ジョー」が3Dとして帰ってくる!
米国大統領が発した信じられない指令。それは世界を守ってきた最強の機密部隊G.I.ジョーの踏破だった。訓練中に奇襲攻撃を受け、生き残ったのはわずか数名。絶体絶命! どうするG.I.ジョー。そして、大統領が企む「世界侵略計画」とはいったい...ハイパーアクション超大作の待望の第2弾が遂に登場!

©2012 Paramount Pictures. All Rights Reserved.
Hasbro and its logo, G.I. JOE and all related characters are Trademarks of Hasbro
配給: パラマウント ビジネスクラス ジャパン

出演: ブルース・ウィリス
イ・ビョンホン

※23時以降の上映終了作品については、北海道条例上、18歳未満の方は保護者同伴でもご入場いただけません。

席リザーブ 観たい映画、観たい日時、観たい座席を、インターネットで予約購入できるオンラインチケットサービス。日専連カードで簡単決済。

夫婦50割引 どちらかが50歳以上なら 夫婦で2,000円 ※公的証明書を提示いただきます。

ザ・バスト・マスターズ

CD
「ザ・バスト・マスターズ vol.1」
ゴールデンボンバー
人気急上昇中のゴールデンボンバーが、CDデビュー5周年記念コンピアルバムとして「ザ・バスト・マスターズvol.1」をリリース! 最新ヒットソング「Dance My Generation」、配信のみでリリースされた「泣かないで」ICE BOX、更にハウスメジャチャキCMソング「眠たくて」などに新曲1曲を追加収録した充実の全16曲!

2,940円
4/24リリース 協力/タケダ薬機

DVD
「ARASHI LIVE TOUR Popcorn」
嵐
2012年11月から2013年1月まで、全国5大都市ドームにて行われた「ARASHI LIVE TOUR Popcorn」。その中から12月に行われた東京ドームの公演を収録。嵐5人が表現する、楽しく、そしてエンターテインメント性に満ちあふれたPOPな世界を、思う存分堪能できる、ファン必携のDVDです。

BOXセット 5,600円
4/24リリース 協力/タケダ薬機

今月の1冊
「佐々木十美の子どもと食べたいごはん」
NHK「プロフェッショナル」仕事の流儀)で話題となった「おうちで給食ごはん」監修と、江戸町で給食を担ってきた佐々木十美さんのレシピ集の続編です。実際の給食に使っているメニューを家庭の晩ごはん用にアレンジ。安心して子どもと一緒に食べる、数々のレシピを一汁二菜の夕食の献立として紹介。献立の組み立て方、下ごしらえのポイントなどおいしいさの秘訣を大公開です!

佐々木 十美著 北海道新聞社 1,575円
協力/ひかりや書店 北見店様

日専連カード新会員様をご紹介ください。

《ご紹介者》ご紹介された成約者1名につき
「ワーナー・マイカル・シネマズ北見 映画招待券(ペア)または2,000円分のギフトカード」プレゼント!!

《ご成約者》1,000円分のギフトカードプレゼント!!

《ご紹介のめやす》
北見市・紋別市・美幌町・遠軽町および近郊に居住されている18歳から65歳の方。
弊社所定の審査によりご意向に添えない場合がございます。

《ご紹介方法》
右記のご紹介カードを封筒に入れて弊社へご郵送またはホームページからご紹介ください。

送付先
〒090-8729 北見郵便局私書箱57号
日専連ニック「会員ご紹介」係
または、日専連ニック 検索
www.nissenren-nicc.co.jp

●新会員様ご紹介カード●

紹介者様	〒	TEL
ご住所		フリガナ
お名前		

※新会員様にはギフトカード1,000円分をプレゼント。
ご希望の品いずれかに○をおつけ下さい。 ●ギフトカード ●映画招待券
※ご希望の品にのこご記入がない場合はギフトカードを優先させていただきます。

Yukai Vol.140
※この冊子による個人情報については弊社よりのご案内は23日迄の間にのみご利用させていただきます。

スマホデビューしませんか 初めての方も安心!!

スタッフが丁寧に説明いたします。お気軽にご来店ください。

無料体験コーナー ご利用ください

ドコモショップ 日専連ニック店 TEL.(0157) 66-2000
営業時間/あさ10時~よる7時
(ポイントアップ店) 北見市北2条西3丁目(ナッパス駐車場ビル2条側1F) 年中無休

ナッパス駐車場 2時間無料

タブレットもいろいろ

各種新スマホがぞくぞく登場!!