



黄砂の健康被害

大陸の砂漠地帯で強風によって巻き上げられた大量の砂が上空の風に流されて広い範囲に運ばれる「黄砂」。日本では春に多く観測され、黄砂に詳しい専門家は「黄砂には花粉や汚染物質が付着し、アレルギー症状などを悪化させるおそれがある」として注意を呼び掛けています。

黄砂の主な症状

1 アレルギー反応

目のかゆみや結膜炎、鼻水など
体を守ろうとする反応が「熱っぽい」「だるい」「眠い」などの症状に繋がりが邪と間違われることもあります。

2 呼吸器疾患

咳や喘息発作など
気管支喘息や慢性閉塞性肺疾患との関連も認められているため過去に診断されている人は要注意。

3 循環器疾患

脳梗塞や心筋梗塞など
高齢者や糖尿病、慢性腎臓病などの既往歴がある人は循環器疾患に影響するリスクが高くなります。

黄砂への対策・注意点

予防策

黄砂による健康影響を予防するため、特に呼吸器や循環器に疾患のある人はより慎重に行動することが望まれる。飛来情報をチェックし、黄砂が飛来しているときは、不要不急の外出を控えた



営業工事部

元起 亮

☆私の健康法!

紹介します



KDSウォークラリー 3月の結果報告

1日平均		1日平均	
1位	Y課長 11,242 歩	2位	K所長 9,146 歩
3位	T理事 7,218 歩	4位	社長 5,906 歩
5位	Y 5,392 歩	6位	Yさん 4,931 歩
7位	M主任 4,884 歩		

り、不織布マスクなどを着用したりして、吸い込み量を極力減らしましょう。

編集後記

凄いですね。視力が回復したなんて！
料金的なことが気になりますがお高いの
でしょうか？興味のある方は元起さんにお
聞き下さい。

管理部 山岸

喫煙者の僕ですが一つ、毎月1回健康法として水素と酸素の吸引をしています。これはハイデイナーという水素酸素ガス発生器なのですが、この商品は水素と酸素を同時に発生する機械です。日本では水素生成器というものがいろんなメーカーから販売されており、実際に様々な場所で使用されています。どんな働きがあるのかというと、水素は体の中の活性酸素を中和させる働きがあるとされています。空気を吸うと全体の約2%、活性酸素という物質が生まれます。この活性酸素がいろんな病気や老化の原因とされています。それを中和してくれるのが水素なのです。この水素は人間の体内でもつくられています。ですが歳をとるにつれて内蔵の働きが低下します。そのことを年々感じてきたので、何か自分に合う健康法を探していた時にハイデイナーという商品に出会えました。最初はただ漠然と吸引していましたが、ある時吸っていたら視野がハッキリしたので、乱視ぎみだった目が視力をはかったら両目合わせて1.5でした。効力を実感したので、紹介しておきます！

