

## 特集

# 花粉の季節だけじゃない！ 花粉症から身を守ろう

誰もが増加していると認める病気、「花粉症」。今や国民病ともいわれている花粉症ですが、“花粉”だけに気をつければ良いと誤解されていないでしょうか？

花粉の飛散が本格的に始まった今、花粉症からどのように身を守れば良いのか、札幌厚生病院耳鼻咽喉科の柘津宏昭先生に教えていただきました。



これって風邪？  
もしかして、  
花粉症かも！？

花粉症（アレルギー性鼻炎）の症状は主に鼻と目に現れるため、風邪の症状とよく似ています。そのため、花粉症であるにも関わらず風邪だと思い込んで症状を悪化させてしまうケースも一。以下のチェック項目に当てはまる方は要注意です。

鼻づまり

- 両方の鼻がつまっている
- 鼻で息が出来なく口呼吸になる

鼻づまりは鼻の粘膜が腫れて血流が悪化し、鼻の通り道が狭くなることによって起こりますが、風邪では比較的症状が軽めです。両方の鼻が完全に詰まり、口呼吸になってしまうほど重症化している場合は花粉症の疑いが一。他の症状よりも後から起こりやすいのが特徴です。

鼻水

- 透明でさらさらしている
- いくら鼻をかんでも出てくる

鼻水は吸気をろ過・加湿する上で重要な役割を果たしていますが、アレルギー性鼻炎ではその分泌が亢進し鼻から垂れたり、喉に流れたりします。風邪の場合、初めは水様性でさらさらとした鼻水でも数日で黄色くなってネバネバしてくるので、透明な鼻水が出続ける場合は要注意です。

くしゃみ

- 立て続けに何回も出る
- くしゃみは、外から入った異物を外に出そうとする防御反射。立て続けに何回も出る場合は要注意！風邪では、あまり立て続けには出ません。

皮膚の  
のど

- 皮膚のかゆみや喉の痛みがある
- 稀ではありますが、このような症状がみられる事もあります。

目のかゆみ

- 目がとてもかゆくて涙が出る
- 涙目・結膜の充血のほか、風邪ではほとんどない目のかゆみがある場合は要注意です。



## あなたも花粉症かも しれません



▲札幌厚生病院耳鼻咽喉科 柘津宏昭先生

花粉症は、くしゃみや鼻水、鼻つまりなどの症状が風邪とよく似ていることから本人が発症している事に気付かず、風邪だと勘違いしてしまうケースが多く見受けられますが、そもそも花粉症とは主に風媒花（風によって授粉する花）によって発症する「アレルギー性鼻炎」の一種です。

日本の花粉症の八十％はスギ花粉と考えられています。北海道の場合スギ花粉が飛んでいるのは道南の一部のみで、主な原因は白樺やハンノキだと考えられています。

花粉の種類は五十〜八十ともいわれおり、花粉が原因で発症する場合はもとの遺伝的な問題も大きく関係してきます。許容量は個人差や体質、健康状態により差がありますが、コップに水を注いでいくといずれ溢れるように、ある期間内で花粉が吸い込まれ続け、花粉に対する抗体が一定量を超えたときに発症するため、残念ながら誰が、いつ発症するのか明確には分からないのが現実です。アレルギー性鼻炎全体で捉えると、日本人の約三人に一人がそれに該当し、花粉症はその内二十％程といわれています。春に鼻がぐずつき詰まったりするけれども、特に熱が出ることもなく、しばらくすると症状が治まる場合などは花粉症の可能性が大いに考えられます。

これからの季節は特に、花粉の飛散時期です。三月中旬よりハンノキの花粉が飛び始め、四月上旬には白樺、その後六〜七月にカモガヤ、八月中旬から二ヶ月に亘りヨモギが飛散しますので、実は年間八ヶ月以上は何らかの花粉が空気中に浮遊していることとなります。今年は多いようなので特に要注意です。

花粉症は、食べ物による予防法が特にありません。ただし、予防と早期の治療により症状を軽くすることは可能です。既に花粉症の方については、花粉の飛散している時間に花粉の多い場所へ出歩かないようにするのが一番ですが、生活している以上、外出しない事にはなりません。外出の際は、なるべく花粉を取り込まないように注意し、家の中にもなるべく侵入させないようにすることが大切です。



●シラカンバ（カバノキ科）  
日当たりの良い高原に生える落陽高木。雄花は暗緑色のひも状で長さ3〜5cm。



●ハンノキ（カバノキ科）  
湿地に生える落陽高木。細長い花穂が下垂し、花粉を無数飛散させる。

### 辛～い症状がツボで軽減！？



内くるぶしの中心から指幅3本分上がり、アキレス腱の前縁を押すと痛みのあるところ（両足）。親指をツボにあて、息を吐きながらゆっくりと押し、息を吸いながらゆっくりと力を抜く、これを8回ほど繰り返すと、花粉症のほか腰痛など様々な症状に効果的です。

手のひらと腕のつけ根の間、小指側の端っこで窪んでいるところにあり、ストレス緩和や心を落ち着ける作用があります。神門（しんもん）と呼ばれるこのツボは数あるツボの中でもトップクラスの効力を秘めており、治療でも使用頻度の高い効果的なツボです。



経験者に  
聞く！

## アレルギーなんてなかったのに・・・ 果物アレルギーと花粉症のダブルパンチ！

30歳になった辺りから、毎年4月末から8月末頃まで目のかゆみや鼻水の症状に悩まされるようになり、35歳の時にはそれまで何も問題なく食べることが出来ていたサクランボを食べた時に、急に呼吸が苦しくなり慌てて病院へ行った結果、果物アレルギーだと診断されました。フルーツは好きなのに、今でもほとんど食べられないのはもちろん、この季節、ひどい時は目がかゆくて開けていられず笑顔すら作れないことも一。外出時は鼻水も出続けるので、目薬とティッシュは欠かすことが出来ません・・・。

Oさん (43歳・男性)



## 果物とアレルギーの関係

果物を食べた直後、口や喉に「かゆみ」や「イガイガ」を感じる事はありませんか？食後15分以内に、果物に直接触れた唇や舌、喉の奥が腫れたりする場合、それは果物アレルギー\*かもしれません。

花粉症の方はこの果物アレルギーを起こし易く、花粉症患者の約7割が果物アレルギーを持っているというデータも…。特に、北海道に多い白樺花粉症には果物アレルギーを併発しやすいという大きな特徴があり、リンゴ、サクランボ、モモ、ナシ、プラム、イチゴといったバラ科の果物や、キウイ、メロンなどの果物が原因になるといわれています。

\*正式名称は口腔アレルギー症候群

# 早めの「花粉症対策」が大切です！

花粉症による症状の悪化を防ぐためには、  
花粉に触れないような工夫をするなど早めに注意することが一番大切！  
症状の軽いうちに医師の治療を受けることも大切です。



### 外出する際は・・・

- マスク、メガネ、スカーフを着用して花粉の付着を防ぎましょう
- 花粉が付着しやすいウールなどの上着は避けましょう



### なるべく外出を控えましょう

- 晴れた日、風の強い日、雨上がりの後晴天になった日などは、花粉が飛びやすいので外出を控えましょう。

### 帰宅したら・・・

- 玄関に入る前には、付着した花粉を落としましょう
- 洗顔やうがいで花粉を洗い流しましょう



### 家の中では・・・

- こまめに室内を掃除しましょう
- 洗濯物や布団は、取り込む前に花粉をよく落としましょう
- ドアや窓はこまめに開けて、花粉の侵入を防ぎましょう



### 規則正しい生活を心がけましょう

- ストレスをためないよう心がけましょう
- 喫煙や飲酒、刺激のある嗜好品は控えましょう
- 十分な睡眠をとって体調を万全にしましょう





3月12日(水)  
女性部北札幌支部

## 祝 設立50周年! 懐かしい写真と共に歴史を振り返る

女性部北札幌支部(横山静江支部長)では、札幌サンプラザにおいて設立50周年祝賀会を開催致しました。祝宴では、過去の写真によるスライドショーや昨年の女性の集いで演芸発表を行なった際のDVDを放映。ビンゴ大会では最後まで白熱!?!し、限られた時間ではありましたが菅原女性部長、藤田組合長はじめ多くのご来賓の方々と一緒に楽しいひと時を過ごしました。(高橋特派員)



4月15日(火)  
女性部豊平支部

## 美しい仕上がりに大満足! 枯れないお花「プリザーブドフラワー」講習会

女性部豊平支部(中向道子支部長)では部員28名が参加し、昨年行なった際に大好評だったプリザーブドフラワー講習会を、清田支店にて実施致しました。前回に引き続き、今年も支部長の中向さんと部員の信田さんが指導を担当。2回目ともあり皆さん手慣れた様子で、今回もそれぞれのセンスが光る素晴らしい作品が完成しました。(尾張特派員)



3月5日(水)  
厚別年金友の会

## 芸達者な会員が大集合! 27演目の多彩な発表で会場を魅了

厚別年金友の会(高橋光雄会長)では、厚別支店3階JAホールにおいて108名が参加し、恒例の演芸発表会を開催致しました。同会の一大事業でもある演芸発表会。カラオケ・詩舞・フラダンス・歌謡舞踊と内容は盛り沢山で、毎年楽しみにしている会員の皆さまを充分魅了し、終始時間が経つのを忘れ大いに盛り上がりました。(谷本特派員)



▲出演者は日頃の練習の成果を午前・午後に分かれ披露しました。

# 虹のひろば

JAさっぽろの様々な部会活動の様子をご紹介します



3月27日(木)

JAさっぽろ女性部 第15回通常総会 開催

## 26年度の活動に向けて始動!

本店3階大会議室において、第15回女性部通常総会が行なわれ、71名の代議員が出席しました。常勤役員と女性部参与、女性理事を来賓に迎え、上程された議案を全て可決承認。26年度は、ひとつひとつの活動をより大切にしながら活動を展開していきます。



▲開会にあたり挨拶をする  
菅原利恵部長。

▲議事を務めていただいたのは、  
北札幌地区の五十嵐久江さん。

4月10日(木)

JAさっぽろ青年部 第15回通常総会 開催

## 本部部長に宮崎勝吉さん就任 新執行体制のもと決意新たに



◀左から、  
小池副部長(新任)、平賀副部長(再任)、  
宮崎部長(新任)、中井副部長(再任)。

本店3階大会議室において、第15回青年部通常総会が行なわれ33名の代議員が出席しました。上程された議案は全て可決承認され、役員改選では白石支部の宮崎勝吉さんが新たに部長に就任。副部長には中井和裕さん(岸支部)、平賀農さん(南支部)、小池幸生さん(厚別支部)が就任し、新年度への決意を新たにしました。



# 相続税軽減のコツ生前贈与(不動産編)

## 相続税に関する生前贈与のコツ第3弾!

### 相続の大きな壁 不動産

所有する財産の中で不動産の評価額が多くを占める場合、不動産の所在地、種類、大きさによっては分割が難しく“相続が心配”と思っている方も多いと思います。

そこで、今回は不動産贈与で活用できる“贈与税の配偶者控除”をご紹介します。

### 配偶者への“思いやり”贈与

配偶者(夫から妻または妻から夫)への居住用不動産の贈与の特例“贈与税の配偶者控除”は、将来の生存配偶者の生活保障などを考慮して設けられた特例です。なお、具体的な適用要件は図表のとおりですが、基礎控除を含めて2,110万円まで非課税で配偶者に贈与を行なうことが可能です。配偶者への“思いやり”で安心した財産の譲り渡しが可能となり、相続財産の軽減にもつながります。

### 特例の活用にあたってのポイント

配偶者控除の特例を活用するにあたって、次の点に留意してください。

#### ① 日付の特定

不動産の場合、所有権の移転登記が完了していれば贈与の事実および日付が明確となりますが、年内の登記が困難な場合は、贈与契約書が年内に存在していることを証明するため公証役場で確定日付をとっておいた方が良いでしょう。

#### ② 相続開始前3年以内の贈与

相続人が「相続開始前3年以内に被相続人から贈与を受けた財産は相続税の課税対象となる。」とされていますが、この特例は対象から除かれます。

#### ③ 諸費用

2,110万円以内なら、他に贈与による取得財産がなければ贈与税はかかりませんが、不動産取得税、登記費用等の諸費用がかかります。また、贈与する敷地の上に居住用不動産と別の不動産がある場合等のように贈与に先立って分筆を必要とする事例では測量費用や登記費用が別途かかります。

#### ④ 万一の自宅売却に備えて

もしも将来、自宅を売却して老人ホームへの入居を検討している場合等、夫婦それぞれが譲渡の特例(居住用財産の3000万円控除)を受けられるように権利の一部を贈与(土地及び家屋)することで節税も期待できます。

図表

ここがポイント

## 2,000万円まで贈与税が非課税

### 自宅の配偶者への贈与

(主な要件)

- ・夫婦の婚姻期間 **20年以上**の贈与
  - ・贈与の翌年3月15日までに居住の用に供する
  - ・同一の配偶者についてすでに適用をうけていない
  - ・国内の居住用不動産、またはその取得のための金銭の贈与
  - ・その後も引き続き居住の用に供する見込みである
  - ・贈与税の申告をする
- (注意: この特例を受けるには、実際に納付すべき贈与税額が算出されない場合でも、必ず贈与税の申告書を提出します)

\* 詳細については、最寄の各税務署へお問い合わせ下さい。

# JA施設建設応援 キャンペーン中です

JCBギフトカード  
20万円相当

プレゼント

平成26年3月1日から平成26年12月31日まで

キャンペーン期間中にJAを通して施設建設契約を、右記の協賛ハウスメーカーと締結していただいた組合員の方を対象に、**20万円相当のJCBギフトカード**を進呈するキャンペーンを実施中です。土地活用を予定されている方は、是非この機会に最寄のJAさっぽろ各支店にご相談ください。

建物の種類は、賃貸住宅・賃貸施設(高齢者施設・テナント物件等)・戸建住宅です。

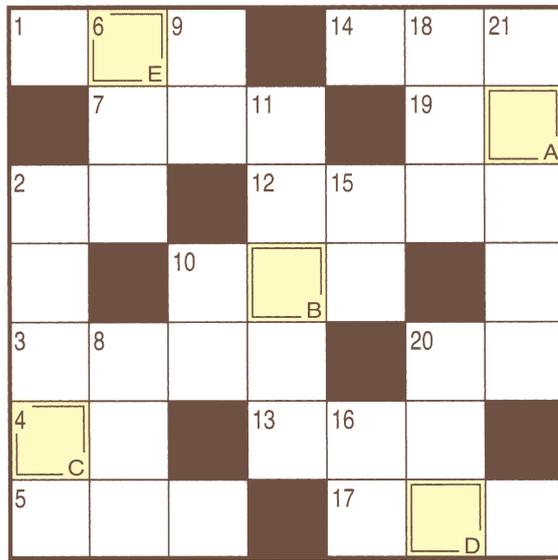
### 協賛ハウスメーカー

- ・積水ハウス株式会社札幌支店
- ・大和ハウス工業株式会社札幌支店
- ・中井聖建設株式会社
- ・ミサワホーム北海道株式会社
- ・三井ホーム北海道株式会社

タテのカギ



- ①一九九三年にチエコと分離した国
- ②その日にあったことなどを書き留めます
- ③プレゼントに掛けて結びます
- ④ブレゼントに掛けて結びます
- ⑤彼の實力は未知○○○だ
- ⑥和○○・中と揃ったバイキング料理
- ⑦アジサイに似合いそうな生き物
- ⑧アーチエリーの選手が狙いを定めるもの
- ⑨食べ物が入ったり言葉が出たり
- ⑩日差しから頭を守るためにかぶります
- ⑪アンダー○○○○の右腕投手
- ⑫家族だけ、内輪だけで他人はいません



クロスワードパズル

二重枠の文字を組み合わせることができる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ



- ①ウィンブルドンで行なわれる大会が良く知られるスポーツ
- ②油断も○○もない
- ③胃のX線検査のために○○○○を飲んだ
- ④地球○○で環境問題を考える
- ⑤アプリコットともいう果実
- ⑥次の駅には止まらず○○○します
- ⑦帆に風を受けて進みます
- ⑧仏作って○○○○入れず
- ⑨海路、空路ではなく地上を行います
- ⑩開くと花が咲きます
- ⑪牛乳を発酵させて作ります
- ⑫鳴門海峡には巨大なものが発生します
- ⑬ちりんちりと鳴ります

4月号の解答と当選者



A B C D E  
「コイノボリ」

4月号の答えは「コイノボリ」でした。当選した方々には図書カード(1,000円分)をお送り致します。  
金田美津子(東区)本庄久美(北区)田畑百合子(白石区)  
大能紀恵子(小樽市)江田裕美子(北区)橋本恵子(西区)  
恵木芳子(厚別区)川島タカ子(東区)近藤みゆき(北区)  
鈴木厚子(中央区) (敬称略)

クロスワードパズル正解者の中から10名様に  
図書カード1,000円分プレゼント!



パズルの答えを、ハガキ、Eメール、FAXのいずれかの方法で応募して下さい。当選者と答えは6月号に掲載します。  
※応募ハガキで知り得た個人情報については当選者を選定する目的以外に利用致しません。

Eメール:kouhou@ja-sapporo.or.jp  
FAX:(011)621-1449

締切は  
5月25日  
(当日消印有効)

- ①パズルの答え
- ②住所
- ③電話番号
- ④氏名
- ⑤年齢
- ⑥職業(学年)
- ⑦今月号の広報誌で一番良かった記事
- ⑧身近な出来事や広報誌への感想

〒060-0010  
札幌市中央区北10条  
西24丁目1番10号  
JAさっぽろ  
パズル係

お便りの樹

このコーナーはみんなのお便りでつくるページです



✿毎回、クロスワードパズルを楽しみにしています！年々、思考力が衰えてしまっているの、少しでも頭を使うようにと、孫に助けを求めながら奮闘しています。(H・66才)

——原稿に間違いがないかどうかを確認するため、私も毎月解いているのですが、恥ずかしながらまだ自分の知識だけで全ての枠を埋めた事は一度もありません。お孫さんと一緒に、これからもクロスワードパズル楽しんでくださいな。



✿新入職員の皆さん、素敵な笑顔ですね！街でも、真新しいスーツに身を包んだ新入社員らしき人を電車で見かけると、なんだか何十年前の自分を思い出し、懐かし気がします。(T・54才)

——フレッシュな七名の新入職員紹介、いかがでしたか？毎年、四月号に設けているこのコーナーは、おそらく読書の皆さんから一年で一番注目を浴びている企画。今年も気合を入れて作りました！新たな一歩を踏み出し、希望に満ち溢れている笑顔は、いつまでも初心を忘れずに頑張ろうと改めて感じさせてくれますね。

2014

# 虹の大樹

NO.191

虹の大樹 ● 5月号  
平成26年5月10日 ● MAY 2014  
編集・発行／札幌市農業協同組合  
〒060-0010 札幌市中央区北10条西24丁目1番10号 TEL011-621-1311  
ホームページ <http://www.ja-sapporo.or.jp/> Eメール [kouhou@ja-sapporo.or.jp](mailto:kouhou@ja-sapporo.or.jp)



あなたの自慢 教えてください



新琴似地区  
菅原利恵さんの自慢  
彩世ちゃん (8歳)  
颯木くん (5歳)  
風奏ちゃん (1歳)

自宅の真向かいに住んでいる  
3人の孫たちが私の自慢！  
もお～可愛くて、ついつい  
用もないのに顔が見たくて  
日に何度も通ってしまいます。  
孫たちの成長を感じられる毎日は、  
とっても幸せです。

◆みなさまの自慢を教えてください◆

小さいお子さんやお孫さん、新婚さん、ペット、  
料理、新たに家業を継いだ方、家宝など、  
自慢のものを大募集！  
お近くの各支店または本店 広報課まで、  
お気軽にお声かけ下さい。

裏表紙のタイトルは、  
きゅうりやトマトなどに一般的に殺菌剤で使われている  
「ジマンダイセン」をアレンジしたタイトルです。