

花粉症対策をしましょう

【東北は3月飛散開始】

2月上旬に九州地方全域と、中国、四国、近畿、東海、関東、東北南部の一部地域で、スギ花粉の飛散が始まりました。3月には長野県や東北北部で飛散開始する見込みです。まだ厳しい寒さが続くところもありますが、気温が平年を超える日も出てきており、スギ花粉の飛散エリアが広がっています。



2023年春の花粉飛散予測は、九州では例年並み、四国と中国、近畿、北陸ではやや多くなるでしょう。東海と東北では多く、関東甲信では非常に多く飛ぶ見込みとなっており、北海道は例年よりやや少ないとの予報がでています。

【花粉症対策】

花粉のほとんどは鼻と口から体内に侵入してくるため、その2つの侵入経路をマスクでふさぎましょう。この辺はコロナ生活3年目ですので万全ですね。

また、目の粘膜に花粉が付着しないように、花粉症用のメガネをかけましょう。症状を悪化させないために粘膜から花粉を取り除く事も重要です。

◎洗眼薬で眼を洗浄する。
◎鼻の粘膜には鼻うがいをする。

花粉症におすすめの食べ物「乳酸菌」と「食物繊維」です。乳酸菌は腸内環境を整える働きが知られていますが、免疫細胞のバランスを整える働きも持っています。(ヨーグルト・チーズ・キムチ・味噌など)



そして「食物繊維」は乳酸菌などの善玉菌のエサになるため、腸内を整える善玉菌の増加をうながしてくれます。また、飲酒とたばこは控えましょう。アルコールを分解するときに発生するアセトアルデヒドは、アレルギー症状のもとになるヒスタミンの発生を促してしまいます。たばこは鼻の粘膜を刺激し症状を悪化させてしまいます。

【花粉光環】

太陽の周りに虹色のリングが現れる現象で、大量の花粉が飛散したときに、太陽光の回折(かいてつ：光が障害物の影の部分に回り込む)によって生じる現象と言われています。特にお天気の良い日は花粉の飛散量も多いため、お出掛け時は対策を万全に。また、外から帰ったときは玄関先で花粉を振り払い、家の中に花粉を持ち込まないように注意ください。

ドラレコ

「つながるドラレコ」おかげさまで大変ご好評をいただいております。



新年度を迎え、あらたに免許を取得したばかりの方には是非、おすすめいたします。只今当店では、ドラレコ特約にご加入いただいた方へすてきなプレゼントをご用意しております。お気軽にお問合せください。



万一が事故にあわれた際には以下のように行動しましょう。①安全な場所に車を停止させる。②けが人の救護③相手方の確認(氏名、車両番号、連絡先)④警察へ報告する。⑤保険会社へ連絡する。⑥直接の示談には応じない。

事故にあわれた際のご連絡先
事故サポートセンター
◇24時間365日
Tel.0120-256-110

「保険が使える」に「ご用心」!

あなたの身近でも増えています

★「トラブル相談が多く寄せられています。」(5年前の3倍)急増中!!

ご相談事例

インターネットで「保険金請求を行う際に必要な、災害での被害状況説明の手伝いを行っています」と書かれたサイトを見つけ、連絡をとった。後日、業者が自宅に来訪し、「火災保険で外壁、雨樋、ベランダの手すりが修理できる。申請の手伝いをするが、完全成功報酬型で保険金が支払われた時にみ保険金の30%を請求する」という説明を受けて契約をした。その後保険金が100万円下りたので、住宅メーカーに修理を依頼したところ70万円では修理できないといわれてしまった。100万円の保険金に対して30万円の報酬は高すぎるのではないか。(2020年受付 40歳代男性 関東地方)

保険金の請求は「自身で簡単に行う事ができます。」

保険会社・代理店にご連絡ください。

ご請求方法を詳しくご案内します。

