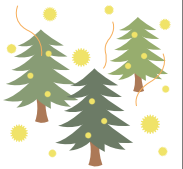




今日からできる！花粉症対策

スギ花粉の飛散時期は、だいたい2～4月末頃です。花粉症によるアレルギー性鼻炎は、一度症状が出てしまうと鼻の粘膜がどんどん敏感になり、症状が強く出やすくなってしまいます。症状が出る前から薬をのむなどの対策をとり、粘膜を過敏にさせないようにしましょう。花粉症治療の基本は、できる限り花粉を体内に入れないよう工夫するセルフケアにあります。最も有効なのは、マスクやメガネを用いて物理的に花粉が体内に入り込むのを防ぐ方法です。マスクを着用すれば、それだけで花粉を吸い込む量を6分の1まで減らすことができるとも。また、花粉の飛散時期は洗濯物や布団を屋外に干さない、窓を極力開けないようにし、室内への花粉の侵入を防ぎましょう。さらに加湿器を用いて適度な湿度を保てば、粘膜の保護や花粉の舞い上がりを防ぐなどのメリットもあります。規則正しい食事や睡眠を心がけ、免疫力の低下を防ぐことも大切です。



「Eco列車でいこう！」～第184回～ 雪国のおもてなし。

(CO2排出量の少ない交通機関での旅行や、心が豊かになるような旅行を紹介するコーナーです！)



2月16日(日)。新潟駅7:06発の電車に乗り、長岡、越後川口で乗り換えて、十日町へ向かった。

旅の目的は、今年で76回目を迎える「十日町雪まつり」。以前のように芸能人が登場する豪華なイベントはなくなってしまったが、14カ所の「おまつり広場」を巡ることで心温まるおもてなしが期待できる。

2両編成の飯山線ディーゼルカーは、「魚野川」を渡り、山あいに入っていく。雪がだんだん深くなり、車窓からはカモシカのような動物も確認できた。

9:31、十日町着。東口のひろばで、さっそく日本酒と豚汁のふるまいがあった。お酒を飲むために電車で来たので、遠慮なくいただく。日本酒は十日町の主力銘柄「松乃井」や「天神囃子」。すっきりとした飲み口で旨い。

気分もよくなり、徒歩で10分ほど移動すると、「越後妻有交流館キナーレ」。大きな施設で、子どもの遊び場なども用意されている。新鮮な「活なめこ」を購入。甘酒のふるまいを受けた。

飯山線に再び乗車する。長野方面へ2個目の「越後水沢」で下車。小さな無人駅の目の前が「水沢雪まつりひろば」だ。ここのおもてなしは豪華だった。ちゃんこ鍋、発泡酒、日本酒はすべて無料。500円の協力金を支払えば、4枚のチケットがもらえて、焼き鳥、フランクフルト、わたあめ、チョコバナナと交換ができた。席を見つけて、焼き鳥をつまみに日本酒を飲み比べる。小千谷の方や地元の夫婦と談笑し、楽しい時間を過ごした。

十日町駅へ戻り、西口から徒歩15分のメイン会場「スノウリッチパーク」へ。ここは飲食屋台がズラリと並んでいる。妻は地ビール(妻有ビール)を飲んでご機嫌だ。焼き立てピザをつまみに飲んでいると、ステージでは「Kimono Runway Show」が始まった。

時に雪に苦しめられ、時に雪を楽しむ。地元の人々はそんな気分だろうか。たくさんのおもてなしを受け、心もお腹も満たされて、帰途についた。



ポーズを決める、なめこのお父さん。

地酒はどれも飲み放題。

現代版「きものショー」も楽しかった。