すかSUKI 新聞 Vol.3

2016年3月22日

すかSUKI
An Indonesian Portal for Japanese

# あれこれNIPPON ~ 花粉シーズン到来！

この記事を書いている3月 中旬 。日本はまだコートを着ないと寒いですが、暖かい日が多くなってきており春が少しずつ近づいているのを感じます。しかし、これは一部の人にとってとても辛い時期を迎える事を意味します。その理由は「花粉症」と 戦 う日々が始まるからです。

日本気象協会の観測によると、 東京 では2月13日から花粉が飛び始めたそうで、スギ花粉のピークが3月 上旬 ～ 中旬 、ヒノキ花粉のピークが4月 上旬 ～ 中旬 。飛ぶ花粉の 量 は去年と同じくらいで、例年に比べると少し少ないと予想されています。

「花粉症」は体内に入った花粉が主に目や鼻の粘膜に触れて起こるアレルギー反応で、鼻水・鼻づまり・くしゃみ・目のかゆみ等の 症状 を引き起こします。「花粉症」対策として一番大事なのは花粉を体内に入れない事なので、この時期日本では多くの人がマスクをしています。しかし、マスクを着けるだけでは対策として不十分です。

その為その他の対策として、花粉が飛び始める前から 薬 を飲んで予防する、あるいは 症状 が出たら 薬 を飲むのが一般的です。さらに 症状 がとてもひどい人の中には、鼻の粘膜をレーザーで焼く治療を行い、アレルギー反応が起こらないように対策をとる人もいます。

ちなみに筆者もスギ花粉の「花粉症」なので、3月の終わり頃までは鼻水とくしゃみに悩まされます。しかし、 症状 が軽いので今まで 病院 へ行って治療を受けたり 薬 をもらった事はありません。本当に辛い時はお店で買った 薬 を飲んで 症状 を和らげて乗り切っています。

「花粉症」の人にとってこの時期は仕事に 集中 するのが 難 しく、いつもより確実に生産性が落ちてしまいます。学生の場合は 勉強 にも 影響 するでしょう。

筆者 がインドネシアで生活をしていた時は「花粉症」とは縁の無い生活でしたので、とても快適でした。もし皆さんがこの時期に日本にいて、 急 にくしゃみや鼻水が出たり目がかゆくなったなら、その時はもしかすると「花粉症」を 発症 しているかもしれません。

## すかSUKI

【写真1】花粉やウィルス対策用の高機能なマスクが販売されています。

【写真2】この時期にスーパーやドラッグストアに行くと、「花粉症」対策の特別な売場が設けられています。

## SERBA - SERBI JEPANG ~ Datangnya Musim Serbuk Bunga!

Artikel ini ditulis pada pertengahan bulan Maret. Cuaca di Jepang masih cukup dingin sehingga kita harus memakai mantel, tapi hari-hari hangat pun semakin bertambah. Walau ini adalah tanda musim semi sudah dekat, bagi sebagian orang ini menandakan saat-saat sulit yang semakin mendekat. Ya, karena hari demi hari untuk berhadapan dengan penyakit "alergi serbuk bunga"akan dimulai.

Menurut observasi Lembaga Meteorologi Jepang, mulai 13 Februari serbuk bunga akan mulai berterbangan di Tokyo, dengan serbuk pohon cedar akan mencapai puncaknya di awal sampai pertengahan bulan Maret, dan serbuk pohon cemara di awal sampai pertengahan bulan April. Jumlah serbuk bunga tahun ini kurang lebih sama dengan tahun sebelumnya, walau dikatakan bahwa jumlahnya semakin menurun setiap tahunnya.

"Alergi serbuk bunga" adalah reaksi alergi yang terjadi ketika serbuk bunga masuk ke dalam tubuh kita dan bersentuhan dengan selaput lendir mata maupun hidung. Alergi ini menimbulkan gejala pilek, hidung tersumbat, bersin, dan mata gatal. Hal paling penting untuk mencegah alergi ini adalah dengan tidak membiarkan ada serbuk bunga yang masuk ke dalam tubuh, karenanya banyak orang Jepang memakai masker di musim ini. Tapi hanya memakai masker saja tidak cukup untuk mencegah alergi.

Untuk itu ada beberapa cara pencegahan lain yang biasa dilakukan, yakni minum obat pencegah alergi sebelum serbuk bunga mulai berterbangan, atau juga minum obat setelah gejala bermunculan. Lalu untuk orang yang gejalanya lebih parah, ada yang melakukan pengobatan dengan cara membakar selaput lendir di hidung dengan laser agar gejala alergi tidak muncul.

Penulis pun juga alergi dengan serbuk pohon cedar, sehingga ketika bulan Maret tiba penulis akan dipusingkan dengan pilek dan bersin-bersin. Untungnya, gejala alergi yang timbul masih tergolong ringan sehingga penulis tidak pernah pergi ke rumah sakit untuk pengobatan. Ketika tidak tahan lagi penulis hadapi dengan minum obat yang dijual di toko.

Untuk penderita alergi serbuk bunga, sangatlah sulit untuk konsentrasi bekerja di musim ini. Terlihat jelas bahwa jumlah produktivitas berkurang. Untuk para murid pastinya ada pengaruh pembelajaran mereka.

Ketika penulis tinggal di Indonesia, tidak ada yang namanya alergi serbuk bunga sehingga kehidupan menjadi sangat nyaman. Bila kalian pergi ke Jepang di musim ini dan tiba-tiba bersin, pilek, atau matanya gatal, mungkin kalian juga adalah seorang penderita alergi serbuk bunga.

*Foto 1. (hal. 1)*
*Penjualan masker pencegah virus maupun serbuk bunga.*

*Foto 2. (hal. 1)*
*Kalau kita pergi ke supermarket atau toko obat di musim ini, akan ada tempat khusus untuk penjualan pencegah alergi serbuk bunga.*