

# 神無月

\*10月(じゅうがつ)\* \*October(オクトーバー)\*

今年は台風が東北や北海道を直撃。立て続けに接近したり上陸したりして、大きな被害が出ましたね。気象庁や地区から出される情報を正しく理解して、その情報だけでなく、目の前の状況次第で判断し、避難に繋げなければならないんだと改めて実感しました。皆さま、いざという時の防災対策は出来ていますか？



## 住まいの 第245号 かわらばん

より良い家づくりのための学習グループ  
新潟の快適な住まいを考える会

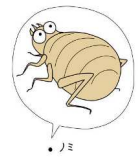
**(株)山際総合建設**

新潟市西区鳥原170-3  
TEL (025) 377-5366  
FAX (025) 377-5089

ムスムス...  
グスグス...

### 秋の花粉症

野外で遊んだりバーベキューの後など、くしゃみや鼻水・鼻づまりが治まらない…。風邪かな？「熱はない」・「一週間以上長引いている」・「去年も似たような症状があった」。心当たりがある人は、「秋の花粉症」かもしれません。花粉症と言えば春のスギ花粉症が知られていますが、原因となる花粉は1年中飛散しています。夏はイネ科の植物の花粉であるカモガヤ・ハルガヤ、キク科の花粉であるフタクサ・ヨモギなど。また、ダニやペット、ゴキブリなどの通年性アレルゲンや、ガヤユスリカなどの昆虫アレルゲン、空中真菌(カビ)にも注意が必要です！



#### ＜夏・秋の花粉症＞

夏・秋に飛散する花粉として、イネ科植物・キク科フタクサ、ヨモギ・クワ科カナムグラがあげられます。特にキク科の花粉が秋の花粉症の原因として知られています。8月前後から飛散し始めたフタクサ・ヨモギなどは、9月がピークとされています。

#### ■意外と知られていない「昆虫」■

秋は、ガヤユスリカ・ゴキブリなどの昆虫アレルゲンが最も多くなる季節。死骸が粉状になったものを吸入することにより喘息やアレルギー性鼻炎が引き起こされることがあります。



#### ●9月～10月(秋期)にかけて増加する空中真菌(カビ)●

生活環境には多種類の真菌が存在し、様々なアレルギー症状を引き起こすことが知られています。アレルギー症状の原因となる真菌は大きく分けて、室内外の環境中に存在する「空中真菌」と、ヒトの皮膚に常在する「寄生菌」があります。近年、住居の気密性が高くなった為に湿度が高くなり、カビが発生しやすい環境となっています。空中真菌の発生時期は、室内外ともに4月から11月。5～7月の梅雨時期と9～10月の秋期をピークとされます。(冬期は少ないとされています。)



「アレルギー性鼻炎」「花粉症」といえば、冬から春のスギ花粉症・ヒノキ花粉症を連想しますが、秋に症状が出る人や1年中症状が出る人も少なくありません。症状が酷くなる前に適切な診断を受けて、原因アレルゲンを除去・回避することが重要です。

#### ◆◆今月の祝日◆◆

＜体育の日：10月10日＞

日付は10月の第2月曜日。(2000年より)一年のうちハッピーマンデー法及び移動祝日で定められた祝日では最後の祝日になる。「スポーツにしたいし、健康な心身をつちかう」ことを趣旨とする。スポーツ施設の中にはこの日に施設の使用料を割引や無料にしたり、様々な催し物を開催するところもある。島根県の出雲市では三大大学駅伝の開幕戦・出雲全日本大学選抜駅伝が行われる。アメリカ合衆国では、「コロムビア・デー」を由来として同じ10月の第2月曜日に多くの州で祝日となっている。

#### この花の名前は？ ヒラギキンモクセイ/モクセイ科



花期は10月。雌雄異株で、芳香のある花が葉腋に束生する。葉身は革質で、長さ4～9cmになる楕円形で、先端はとがり縁には刺状の鋸葉が8～10ある。ヒラギより表面の光沢は少ない。樹高は4～7mになる常緑小高木。幹にはコルク質のこぶができる。雄株のみが知られており結実しない。

Wikipedia より

#### 知って得する 知恵袋

##### 強力粉と薄力粉

2種の小麦粉のうち、水を加えてこねると弾力と粘りが強いのが強力粉。弱いのが薄力粉。グルテンというタンパク質の含有量が前者は多く後者は少ないことによる。グルテンの多い強力粉がパン作りに適している。パン以外にもピザや中華麺、ギョーザの皮などに向く。サクサクした食感になる薄力粉は、天ぷらの衣や洋菓子などに。強力粉と薄力粉は原料となる小麦の種類が違う。強力粉は硬質小麦から作るの、粒が粗くサラサラした手触り。軟質小麦から得られる薄力粉は、粒が細かくしっとりしているのが特徴。