

## 日本の春の悩み「花粉症」

### Japan's Springtime Struggle: "Hay Fever (Kafunshō)"

日本では毎年2月～5月にマスクを付ける人がたくさんいます。かぜをひいた人だけではありません。鼻や目の粘膜が花粉に反応して強いアレルギー症状を起こす「花粉症」の患者が多く、マスクで対策をしているのです。日本で働く外国人にも花粉症になる人がたくさんいます。花粉症の症状と対策についてお伝えします。

In Japan, many people wear masks from February to May—not only those who have colds. A large number of people suffer from “hay fever,” an allergic reaction in which the nasal and eye membranes respond strongly to pollen. Many foreign workers in Japan also experience hay fever. Here, we will explain its symptoms and how to deal with them.

### 「花粉症」とは？ What Is “Hay Fever”?

鼻や目の強いかゆみ、何度も出るくしゃみが「花粉症」の特徴です。鼻水や鼻づまり、頭痛をとまなうこともあります。花粉症を特に引き起こしやすいのはスギとヒノキで、日本各地の山にびっしり植えられています。

Hay fever is characterized by strong itching of the nose and eyes, and frequent sneezing. It may also include a runny or stuffy nose and headaches. The main culprits are cedar and cypress pollen, and these trees are planted densely throughout Japan.

2月後半から5月前半にかけて、下記の症状が見られれば、残念ながらあなたは花粉症にかかっているか、これから花粉症になる可能性が高いと言えます。

If you experience the symptoms below between late February and early May, you may already have hay fever—or be very likely to develop it.

花粉症になっても命に別状はありませんが、長期間続くので、かかった人はとても苦しみます。日本に来た外国人にも花粉症になる人がたくさんいます。

Hay fever is not life-threatening, but symptoms can last for weeks or months and cause great discomfort. Many foreigners who come to Japan also develop hay fever.

- ・鼻のかゆみ
- ・ひんぱんなくしゃみ
- ・鼻水、鼻づまり
- ・目のかゆみ
- ・のどのかゆみ
- ・頭痛、めまい
- ・Itchy nose
- ・Frequent sneezing
- ・Runny or stuffy nose
- ・ Itchy eyes
- ・Itchy throat
- ・ Headaches or dizziness

#### 花粉症は日本の国民病？Is Hay Fever Japan's "National Illness"?

なぜ日本では花粉症の人が多いのでしょうか？花粉症は1970年ごろから増え始めました。日本では1945年以降、木材として使うためにスギやヒノキを各地で大量に植え続け、1970年ごろから花をつけるようになったからです。現在、日本に住む人の半分近くがスギやヒノキの花粉症を患っていると言われています。

Why are there so many hay fever sufferers in Japan? The number began rising around the 1970s. After 1945, cedar and cypress trees were planted nationwide for timber, and these trees began producing pollen around 1970. Today, nearly half of Japan's population is said to suffer from cedar or cypress pollen allergies.

花粉症の原因は日本の山から飛んでくる花粉なので、日本を離れると症状はたちどころに治まります。この季節に花粉症の日本人が外国に旅行や出張に行くと、症状がすぐにおさまり、快適に過ごせるそうです。

Since the pollen comes from Japanese mountains, symptoms disappear quickly when leaving Japan. Japanese people with hay fever often find that when they travel abroad during the season, their symptoms stop immediately, making their stay much more comfortable.

## 花粉症対策の薬 Medications for Hay Fever

花粉症と戦い続けてきた日本人は、そのための「武器」や「戦略」をたくさん考えました。まずは薬を使った対策から紹介します。

Japanese people, having battled hay fever for decades, have developed many “tools” and “strategies” to fight it. First, let’s look at medication-based approaches.

### ■ 花粉症対策の薬

#### Medications Available

花粉症の季節には、日本の多くのドラッグストアに特別コーナーが設けられ、花粉症対策の薬が並びます。

During hay fever season, most drugstores set up special sections with many types of allergy medications.

服用薬：飲む薬。飲むと眠くなる薬もあります。値段はさまざまで、1カ月分で数千円かかる場合もあります。

Oral medication: Some may cause drowsiness. Prices vary; one month’s supply may cost several thousand yen.

点鼻薬：鼻の中に直接たらず薬です。鼻水や鼻づまりを治します。

Nasal sprays: Help relieve runny or blocked noses.

目薬：目のかゆみを抑えます。1,000円以下のものもあれば、数千円のものもあります。

Eye drops: Reduce itchy eyes. Prices range from inexpensive to several thousand yen.

## ■ 医師の処方せんで薬は安くなる

### Medication Can Be Cheaper With a Doctor's Prescription

これらの薬のメリットはドラッグストアやネット販売で手軽に買えること。医師の処方せんは不要です。

一方、クリニックで受診すると、処方せんをもらえます。健康保険に加入している人が処方せんと引き換えに薬を買くと、通常、代金の7割が保険でカバーされるので、ドラッグストアで買うより安くすみます。

Although drugstore purchases are convenient, visiting a clinic and receiving a prescription allows insured patients to pay only about 30% of the medication cost, making it much cheaper.

## 薬以外の花粉症対策 Non-Medication Measures

薬のほかに下記のような花粉症対策もあります。

There are many ways besides medication to reduce symptoms.

### ■ マスク Masks

もっとも広く使われている花粉症対策です。

This is the most widely used method for preventing hay fever.

### ■ 目を洗う Eye washing

目の粘膜に付着した花粉を洗い流します。洗浄液もあります。

It rinses away pollen that has adhered to the mucous membranes of the eyes. Special cleansing solutions are also available.

### ■ 鼻うがい Nasal rinsing

鼻の洗浄のことで、花粉を鼻の奥から洗い流します。慣れないうちは痛いかもしれませんが、慣れると鼻をスッキリさせることができます。鼻うがい用の洗浄液もあります。

This refers to nasal rinsing, which washes pollen out from deep inside the nose.

It may feel painful at first if you are not used to it, but once you get accustomed to it, it can leave your nose feeling clear and refreshed. There are also special cleansing solutions available for nasal rinsing.

■花粉対策メガネ Anti-pollen glasses

花粉侵入を防ぐカバーがついており、「花粉の侵入を90%以上カット」とうたっているメガネもあります。100円ショップで購入できる安いものもあります。

Some glasses come with protective covers that block pollen and are advertised as “cutting pollen intrusion by over 90%.”

There are also inexpensive options available at 100-yen shops.

## 未来へつなげる大切なヒント

### Important Tips that Lead to Your Future

#### ごみを正しく分別し、トラブルゼロの生活へ

#### Sort Your Garbage Correctly for a Trouble-Free Life

日本で生活するうえで、ごみを正しく分別して出すことはとても大切です。分別ができていないと、ごみを回収してもらえなかったり、近所の人に迷惑をかけてしまったりします。日本で暮らす技能実習生が生活の中で起こしやすいトラブルの一つに「ごみの分別違反」があります。皆さんは、日々ルールを守ってごみを出せているでしょうか。今一度確認してみましょう。

In Japan, properly sorting your garbage is very important. If you do not sort it correctly, the garbage may not be collected, and it may cause trouble for your neighbors. One of the common problems that technical intern trainees face in daily life is “garbage-sorting violations.” Are you following the rules every day? Let’s review them once more.

#### ごみの分別方法 How to Sort Garbage

日本では、ごみを「燃えるごみ」「燃えないごみ」「資源ごみ」「粗大ごみ」に分けます。ただし、市区町村によって細かい区分が異なるため、自分の住んでいる地域の案内やポスターを必ず見るようにしてください。正しい分別を守るために、次の内容をしっかり覚えましょう。

In Japan, garbage is separated into four categories: burnable waste, non-burnable waste, recyclable waste, and large-size waste. However, the detailed categories differ by municipality, so be sure to check the rules of your local area.

To follow proper sorting rules, please remember the following:

#### ・燃えるごみ ・Burnable Waste

生ごみ、紙くず、汚れたプラスチック(プラマークなし)、ゴム、革製品など。生ごみは水をよく切らないと袋の底が破れてしまい、においの原因にもなります。

Food scraps, paper waste, dirty plastics (without the recycling mark), rubber, leather goods, etc. Be sure to drain water from food waste well; otherwise, the bag may tear and cause odors.

・燃えないごみ ・Non-Burnable Waste

金属、ガラス、陶器、小型家電など。電池やライターなどは危険物扱いの「有害ごみ」として別に出す必要がありますので、地域のルールを必ず確認してください。

Metal items, glass, ceramics, small appliances, etc. Batteries and lighters must be disposed of as hazardous waste. Always check your local rules.

・資源ごみ ・Recyclables

雑誌、段ボール、新聞などの古紙、空き缶、びん、ペットボトルなど。ペットボトルはキャップとラベルをはがし、中を洗って乾かしてから袋に入れます。缶やびんも軽くゆすいであらうのが基本です。

Magazines, cardboard, newspapers, cans, glass bottles, PET bottles, etc. PET bottles must have the cap and label removed, be rinsed, dried, and then placed in the recycling bag. Cans and bottles should also be rinsed lightly.

・粗大ごみ ・Large-Size Waste

布団、机、イス、棚などの大型のもの。捨てる場合は必ず事前申し込みが必要です。詳しい手順は後ほど説明します。

Futons, desks, chairs, shelves, and other large items. You must apply in advance to dispose of them. Details are explained later.

### ごみを出すタイミング When to Put Out Garbage

ごみは決められた曜日の朝に出すのがルールです。夜に出すと、カラスや猫が袋を破って道路が汚れたり、近所の人から注意される原因になります。必ず「燃えるごみは○曜日」「資源ごみは○曜日」など、地域のカレンダーを見て前日の夜ではなく当日の朝に出してください。カレンダーは冷蔵庫など、すぐ見える位置に貼っておくと便利です。早朝勤務で早く家を出る人は、何時から出してよいか自治体ごとにルールが異なるため、事前確認が必要です。

It is a rule to take out garbage on the designated morning. If garbage is put out at night, crows or cats may tear open the bags, dirtying the streets and causing

complaints from neighbors. Be sure to check your local garbage collection calendar (such as “burnable garbage: ○ day” or “recyclables: ○ day”) and put out the garbage in the morning of the collection day, not the night before. It is convenient to post the calendar in an easy-to-see place, such as on the refrigerator. For people who leave home early due to early-morning work, the time when garbage may be put out differs by municipality, so it is necessary to check the rules in advance.

また、粗大ごみは予約した日以外に置くことはできません。電話やインターネットで申し込みをしたうえで「粗大ごみシール」を購入し、貼って所定の場所に出します。これをせずに放置すると違法投棄と見なされることがあり、大きなトラブルの原因になります。

Additionally, bulky waste cannot be put out on any day other than the reserved collection date. After applying by phone or online, you must purchase a “bulky waste sticker,” attach it, and place the item at the designated location. If bulky waste is left without following this procedure, it may be regarded as illegal dumping and can cause serious trouble.

## 分別できないとどうなるか

### What Happens If You Don't Sort Correctly?

分別ができていないごみは回収されず、「分別不十分」のシールが貼られて戻されます。袋に自分宛ての郵便物などが入っていると、誰が捨てたかすぐにわかり、管理会社から注意を受ける可能性があります。

Garbage that is not sorted correctly will not be collected and will be returned with a “Sorting Incomplete” sticker. If mail with your name is inside the bag, you may immediately be identified and contacted by the management company.

地域でルールを守れないと「マナーが悪い人」と思われ、今後そこに住み続けることが難しくなるケースもあります。特に集合住宅では、一人の違反が住民全体のトラブルにつながることも少なくありません。

If you do not follow the rules, you may be seen as someone with bad manners, making it difficult to continue living in the community.

## まとめ Summary

ごみの分別は、日本で安心して暮らすための大切なマナーです。慣れないルールも多いかもしれませんが、わからないことはそのままにせず、必ず周りに確認してください。

地域で気持ちよく生活し、近所の人と良い関係を築くためにも、決められたルールをしっかり守りましょう。

Proper garbage sorting is an important rule for living safely and comfortably in Japan. If you are unsure about something, always ask.

Follow the rules to build good relationships in your community and enjoy a comfortable life.

## 何よりも安全最優先

First Safety Over Everything

## 事故を防ぐために大切な3つのこと

Three Important Things to Prevent Accidents

先月は、外国人労働者の事故が年々増加していることを説明しました。では、事故を防ぐためにはどうすれば良いのでしょうか？ 今月は、日々の行動の中でできる「3つの大切なこと」を紹介します。

Last month, we explained that accidents involving foreign workers have been increasing every year. So, what should we do to prevent accidents? This month, we introduce three important things you can do in your daily work.

### 1. 安全意識を高める(油断しない)

1. Strengthen Safety Awareness (Don't Let Your Guard Down)

皆さんの母国では、「サンダルや素足で作業をする」「ヘルメットや安全帯などの保護具を着用しないで作業をする」などといった光景を時々見かけます。しかし、それらはとても危険な状態です。いつ大きな事故にあってもおかしくありません。

事故を防ぐために、まず、「注意しなければ自分も事故にあうかもしれない」と、安全意識を高めてください。

また、職場や仕事に慣れた頃によく事故がおこります。決して「私は大丈夫」と油断せず、いつも安全を一番に考えて行動してください。

In some countries, you may see workers wearing sandals or working barefoot, or not using protective equipment such as helmets or safety harnesses. However, these conditions are very dangerous and could lead to serious accidents at any moment.

To prevent accidents, first raise your awareness by thinking, “I might have an accident if I’m not careful.”

Accidents often occur when you become used to your workplace and tasks. Never think “I’ll be fine” and let your guard down. Always act with safety as your top priority.

## 2. 保護具と作業着を正しく着用する

### 2. Wear Protective Gear and Work Clothing Properly

二つ目に大切なことは、保護具と作業着を正しく着用することです。

ヘルメット、安全帯、安全手袋、安全靴などは、皆さんの体を守る大切な道具です。しかし現場では、「暑いから」「短い時間だから」と着用を省略したり、着方が雑になったりしている実習生がいます。このような小さな油断が大きな事故につながります。

保護具は“もしもの時”にあなたの命を守ってくれる大切なものだということを忘れないでください。

The second important point is to properly wear protective gear and work clothing.

Helmets, safety harnesses, gloves, and safety shoes are essential tools that protect your body. However, some trainees skip wearing them because “it’s hot” or “it’s only for a short time,” or they wear them incorrectly. These small lapses can lead to major accidents. Never forget that protective gear is what saves your life when something unexpected happens.

## 3. 「危険」を予測する

### 3. Predict Potential Dangers

三つ目に大切なことは、「今日の危険」を予測することです。作業の前に1分間、今日の作業でどんな危険があるかを想像してみてください。

The third important point is to predict the dangers of the day. Before starting work, take one minute to imagine what risks may occur today.

たとえば、 For example:

・危険な場所はどこか？・Where are the dangerous areas?

・危険な作業は何か？ ・What tasks are risky?

・分からないことはないか？ ・Is there anything you don't understand?

・自分の体調はどうか？ ・How is your physical condition?

実習生の皆さんへ To All Trainees

あなたの命は何よりも大切です。だから油断せず、必ず保護具を着用してください。

Your life is more important than anything else. Never let your guard down

—always wear your protective equipment.

第 33 回外国人技能実習生日本語作文コンクール

33rd Japanese Essay Contest for Foreign Technical Intern Trainees

優良賞 Merit Award

ティン ティン カインさん THIN THIN KHAING

## 病院食を作る仕事をして思ったこと

### What I Realized Through Working in Hospital Food Preparation

私は今、病院食を作る現場で実習をしています。実習が始まる前は、病院の食事は薄味で美味しくないというイメージを持っていましたが、実さいに病院食を作る現場を見て、その考えが大きく変わりました。

I am currently training at a site where hospital meals are prepared. Before starting my internship, I thought hospital food was bland and not very tasty. However, after seeing the actual work involved in preparing hospital meals, my perception changed completely.

実習初日、先輩たちが調理しているのを見てとても驚きました。病気や高れいで食べる力が弱くなった人たちのために一つ一つの食事がていねいに作られていて、すべての工程に意味があることを知りました。たとえば、食材をただ切るのではなく、かみややすさやのどにつまらせないことを考えて大きさを決めていました。また、やわらかく煮たり、とろみをつけたりする作業もすべて食べる人のことを思って行われていました。

On my first day, I was amazed watching my seniors cook. I learned that every meal is prepared with great care for people who are ill or elderly and have difficulty eating, and that every step in the process has an important purpose.

For example, ingredients are not just cut randomly—their size is carefully chosen to make them easier to chew and prevent choking. The food is simmered until soft, and careful attention is given to color and presentation. Every task is done with the diners in mind.

病院食とは思いやりの食事です。薄味でも美味しく感じられるように、だしを強くしたり、匂いのある食材を使ったりして味つけがとても工夫されています。先輩の一人が「美味しくないと食べる元気も出ないからね。」と言っていたのが印象的でした。その言葉を聞いて、私は病院食がただの栄養補給ではなく人の心まで支えるのだと実感し、イメージが大きく変わりました。

Hospital meals are meals of compassion. Even though the seasoning is mild, flavor is enhanced using broth and aromatic ingredients. One senior told me, “If the food isn’t tasty, patients won’t feel motivated to recover,” and that left a deep impression on me.

Hearing that made me realize hospital meals are not just for nutrition—they are something that support patients both physically and emotionally.

見た目もきれいで「食べたい」と思えるように作られているので、患者さんの心も元気になり、必要なカロリーをとってなおりも早くなると感じます。病院では、お正月などのイベント食でもその季節に合った料理を出して、病院にいても楽しめるように工夫されています。料理を作る人たちの優しい気持ちが伝わってきてわたしも感動しました。

Since the meals are prepared to look appealing and make patients want to eat them, I believe it helps improve their spirits and makes it easier for them to consume the calories they need.

In the hospital, even seasonal event meals such as New Year's dishes are offered so that patients can enjoy the seasons despite being hospitalized. I was moved by the kindness and thoughtfulness of everyone involved in cooking.

私は食事作りだけでなく、チームで協力することの大切さも学びました。その日に作る料理のこと、患者さんのアレルギーや好き嫌いについて毎朝のミーティングでしっかり共有します。

I learned not only about preparing meals but also the importance of teamwork. Each morning, tasks are discussed in meetings, including preparation work and allergy considerations.

料理は二時間以内に届けるため、時間と温度管理がきちんとされています。私は一度、10分早く粥ができたと言いましたが、実はあと10分待った方が、もっとやわらかく、美味しくなることを教えてもらい、時間がとても大事だと分かりました。

To deliver meals on time, strict control of timing and temperature is required. Watching the meal service process made me realize the great responsibility involved in working as part of a medical environment.

私は今働いている日清医療食品には6つのスローガンがあり、その中の「安全・安心・美味しい食事をより多くの人へ届けることができる仕事」という言葉が私の心に残っています。実際に私はこの通り仕事をしていると感じています。実習の中で私は「思いやり」と「細かい注意」がとても大切だということを学びました。

The company I currently work for has six slogans, and one of them—“Delivering safe, reliable, and delicious meals to as many people as possible”—left a strong impression on me. I truly feel the weight of those words.

Through this internship, I learned that both compassion and attention to detail are essential. The temperature, presentation, and appearance of each dish are all planned with the patient in mind.

料理の温度、盛り付け方、見た目、時間管理、すべてが患者さんのことを考えています。初めは作るだけと思っていた自分が今では「相手のことを考えて作る」という気持ちを持てるようになりました。

The temperature of the food, the way it is plated, its appearance, and time management—everything is done with the patients in mind.

At first, I thought cooking was just about making the food, but now I have come to cook with a genuine concern for the person who will eat it.

将来、この分野で働くようになった時は、思いやりと責任感を忘れずに心をこめて作れる人になりたいです。この実習での経験は、とても大切な第一歩になりました。これからも努力を続けて成長していきたいと思います。

In the future, if I work in this field, I want to become someone who can provide meals that people can eat with confidence, without forgetting my sense of purpose and responsibility. This internship has been an important first step, and I want to continue learning and growing.