を始めて重症化を避けることが重要だ。風邪をひいた後に咳だけが3週間以上続く、夜から早朝にかけて咳が出る、呼吸したときに「ゼーゼー」「ヒューヒュー」といった感覚があるなどの症状が出たら、受診してほしい。

また、ぜんそくの患者が市販の風邪薬や鎮痛剤を使うと、発作が起きるので注意が必要だ。

ぜんそくはいったん治まっても、何らかのきっかけでまた発作が起きることがあり、一生付き合う病気だと考えた方がいい。医師と相談して症状をコントロールしていくことが欠かせない。

◇

一覧表には、2018年に診療した患者数の分子標的薬と免疫療法の治療実績を掲載した。

全国の調査結果は19日の「安心の設計面」に掲載しました。

◇応募は、住所、氏名、年齢、性別を書いて、〒420・0853　読売新聞静岡支局「よみうり

静岡青果　【静中央卸売】
（単位・キロ）

ソウ	⑩	東	1296
ゲン	⑩⑮	東	1728
ショ	⑩⑮⑩	東	1404
ンンイツンギスリャストンンメシギケジメゴモ	⑩⑮⑩	東	1460
	⑤⑩⑮	東	173
	⑩⑮⑩	東	194
	⑤⑩⑮	東	2520
	⑩⑮⑩	東	1080
	⑤④	東	1836
	0.15	東	1728
		⑩	2700
		⑩⑳	1512
		0.1	97
		0.1	270
		①	2160
		⑩	1836
		④	140
		②	65
		⑧	—
		⑤	5400
		⑮	1782
			4320
			17280
			—
			5400

※見方　価格の前日。静岡市中央卸売中値、安値の3種を左に、最も安い

時事川柳

今田　久帆選

釈明に議員品格剝がれ落ち　伊東市　駒田　順次

有料化使い捨て減るレジ袋　伊東市　沢下　幸子

自助努力無理な試算に腹が立つ　伊東市　川島留美子

ATO人間並にミス犯し　伊東市　内田　三郎

中田島砂丘で草取り

浜松の高校生ら　外来植物57キロ

駆除した植物の重さを量る生徒たち（浜松市で）

「日本三大砂丘」の一つとされる中田島砂丘（浜松市南区）の自然環境を守ろうと、県立浜松南高校生物部の生徒と、建設コンサルタント会社「フジヤマ」（同市中区）の社員が22日、外来植物の草取りを行った。県浜松土木事務所の呼びかけで実施され、約1時間半で約57キロを駆除した。

土木事務所によると、繁殖力が旺盛な外来植物は砂丘を草地にしてしまう。砂の移動を阻害するほか、在来植物や砂地に産卵する希少な昆虫「カワラハンミョウ」の生息を脅かすという。

この日は、砂丘の植物や昆虫などを研究している生徒12人と、地域貢献活動をしているフジヤマの社員48人が、コマツヨイグサやオオフタバムグラなどの外来植物を中心に手で抜き取った。同校3年の中村夏実さん(18)は「季節ごとに奇麗な植物がみられる貴重な環境を多くの人に知ってもらい、守っていきたい」と話していた。

累計

つくだ煮の本場小豆島で、老舗・島乃香より「ひじきふご紹介します。栄養たっぷり小豆島醤油ベースの調味液で上げ、しっとりと程よい食感乾燥させ、瀬戸内の海水からネラル豊富な藻塩を使った特をまぶしました。

忙しい朝も、ごはんに混ぜの簡単ひじきおにぎりなら、お子様にも大好評です！

今回は、通販限定1セット2袋）５００円！しかも、上で送料無料に。さらに7なら、しじみご飯が簡単にで乾燥しじみ「味しじみピリ辛袋のプレゼント付！

（広告有効期限：２０１９年

○はシード校

13日愛❷	農	津	南
15日富①	北	産	西
13日富①	合	海	田
21日草①			
13日掛②	岡	沼	大
15日焼②	立	島	宮
13日裾①	士	津	北
20日草①			
13日清❷	静	市	三
15日草①	富	焼	浜
	駿	熱	池
	河	新	下
	常	葉	大

○橘

球場名
草：草薙　裾：裾野
愛：愛鷹　富：富士
清：清水庵原　島：島田
焼：焼津　掛：掛川
浜：浜松　岡：浜岡

試合の場合】
0～　❷11:30～　❸14:00～
試合の場合】
00～　②12:30～
開幕戦　14:50～

情報

（県地域医療課）
1199
リーダイヤル）
f.shizuoka.jp