

花粉症について



長い冬が終わり、もう少しで春が近づいてくる気配を感じます。

春は、特別なことがあるわけじゃないのに、なぜかうキウキしてきますね。

しかし、この時期になると、くしゃみ、鼻水、目のかゆみで春を知る人も

多いのではないのでしょうか。そうです「花粉症」も春の訪れを感じさせますね…。

花粉症というと、2～4月に猛威をふるうスギ花粉を思い浮かべますが、スギ以外にも、ヒノキ（シーズンは春から初夏）、カモガヤなどのイネ科の植物（おもに夏）、ブタクサ（秋）なども原因となります。これらに共通しているのは、花があまりきれいではなく、香りも強くないということです。きれいな花には虫が近づき花粉を運んでくれますが、虫を呼ばない植物は、風に乗せて花粉を運び受粉しているのです。



～ 花粉症に対するQ&A ～



Q・花粉が鼻や目にはいると、どうして花粉症の症状がでるのですか？

A・体が花粉を外に出そうとするために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」や「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。

Q・花粉症と間違えやすい疾患は何ですか？

A・花粉症は季節的にも風邪の流行する時期に重なります。このため、発症の初期ではくしゃみ、鼻水が症状として同じことがあります。また急に悪化した他の鼻疾患たとえば慢性副鼻腔炎（蓄膿症）などの鑑別が必要になります。



Q・お茶は効果がありますか？

A・甜茶ポリフェノールはアレルギーで生じるヒスタミンの作用を和らげる効果があるとされますが、実際の患者さんでの効果は不明です。

Q・ヨーグルトは効果がありますか？

A・腸内細菌を変化させると体内の環境がアレルギーを抑えるようになると考えられています。

しかし、ヨーグルトを毎日食べるブルガリアの人でもアレルギーの病気はありますので、花粉症を完全に治すことは難しいかもしれませんし、実際の効果の程度は不明です。

Q・花粉症がひどくならないためには、普段の生活の中で何に注意すればいいですか。

A・一般的な注意事項として、睡眠を良くとること、生活習慣を保つことは、正常な免疫機能を保つために重要です。風邪をひかないこと、お酒の飲みすぎに気をつけること、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。

花粉症による結膜炎は、抗アレルギー薬の点眼、症状がひどい場合はステロイド薬の点眼で治療します。結膜炎以外に鼻炎などが強ければ、点鼻薬、内服薬を使用することになります。もちろん、できるだけ花粉にさらされない工夫、例えば眼鏡やマスクの着用、帰宅時に衣服をはたく、部屋を加湿する、なども効果があります。また、寝不足だと症状が強く感じられることが多いので、睡眠を十分とりましょう。なお、眼科と耳鼻科両方にかかる場合は、使用している薬を必ず医師に伝えてください。**アレルギー検査は当クリニックでも検査可能です。お気軽にご相談ください。**

きたかみ駅前内科クリニック 第1回 「低カロリーおやつ」レシピ募集中

ダイエット中なのに、おやつを食べたら太ってしまう …

血糖値が上がって心配…などなど「おやつ」に関する悩みはつきませんよね …

そこで、みなさんから「ダイエット中だけど、罪悪感を感じさせない♥」

「これだったら、血糖値が上がりにくいかも♥」「身体によさそう♥」「満足感がある♥」

などをテーマにした 「低カロリーおやつレシピ」 を募集します♥

作った作品、または写真（携帯電話でも可）と一緒に、スタッフにお渡しください。

優秀な作品の方には、豪華賞品を用意しております。（参加賞もあります）

また、院内通信で掲載させていただきます。（お名前の方は、匿名での掲載となります。）

条件：一人分 最大 100kcal 以内 応募締め切り：4月28日まで

協賛：伊那食品さま

お気軽に、ご応募ください

管理栄養士より

●身体・心 よろこぶレシピ● 「ヘルシー・ヨーグルトケーキ」



(1台分(18cmの丸型))

※ 材 料 ※

無糖ヨーグルト … 400g (1パック)

ホットミックスケーキ … 100g

甘味料 (ラカント) … 60g

サラダ油 … 大3

卵 Mサイズ … 2個

あれば、レモン汁 少々



作り方 ☆・・・・・

★準備★ 型にクッキングシートを敷いておきます。

オーブンは180℃に予熱しておきます。

1. ボウルに無糖ヨーグルト、砂糖、溶き卵を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせます。

2. サラダ油、レモン汁を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせます。

3. 粉類をふるい入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせます。

4. 型に流し入れ、全体をならし、180℃のオーブンで40分程焼きます。

竹串を刺して生地がつかなければ焼き上がりです。粗熱をとれたら型から外して完成です。

● 一切れあたり (8等分) 142.3kcal 糖質 11g たんぱく質 4.4g 脂質 8.3g

● 通常のバイクトチーズケーキは 一切れあたり 315kcal

なので -172.7kcal ダウンできます。

🍷 夜寝る前の間食は、翌日まで血糖値が高い状態が続きます。

ご自分のルールを設けて間食と上手にお付き合いしましょう。