

あざみ通信

〒393-0047

長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6

TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550

E-mail. mail@azami-clinic.jp



あざみ胃腸科クリニック

- ▶特集 花粉症
- ▶スタッフコラム もちもちポテトボール

- ▶胃と腸の話 過敏性腸症候群について
- ▶食べ物よもやま話 中食

「灯りをつけましょ。ぼんぼりに♪」で始まる「うれしいひなまつり」の唄。この曲は昭和11年に作家や詩人としても活躍したサトウハチロー氏によって作詞されました。自身の子供がひな人形を前にはしゃぐ様子を描いたといわれるこの唄は「ちいさい秋みつけた」「リンゴの唄」などと共にサトウ氏の代表作となっています。



昨年より多い今年の花粉飛散量

陽射しが徐々に強くなり春の訪れを実感する3月…花粉症の人にはつらい時期でもあります。スギ花粉飛散量は、雄花の花芽ができる前年夏の気象条件に大きく左右されます。気温が30度を超え、日照時間が長く雨の少ない夏は花芽が多く作られ、翌年の花粉飛散量が多くなります。逆に最高気温25度以下の冷夏では花芽の量が少ないため、翌年の花粉飛散量は少なくなります。昨年の7月は雨が多く、本州では日照時間が記録的に短かったため今年の花粉飛散量は例年の半分ほどにとどまりそうです。ただ昨年自体が例年に比べかなり花粉の飛散量の少ない年でした。そのため今年の花粉飛散量は例年と比べると少ないとはいっても、昨年に比べたら2倍以上の飛散が予測されており、早めの対策が必要です。

新型コロナウイルス感染拡大防止のための新たな生活スタイルとして、花粉症対策としても有効なマスクや手洗いなどが徹底されるようになりました。新型コロナウイルスと花粉症は一見関係がなさそうですが、汚れた手で目や鼻を触ると感染のリスクが高まったり、換気のために窓を開けることで花粉が部屋に入り込み花粉症の症状がひどくなる場合があります。今年は花粉症対策と新型コロナウイルス感染対策の両方を両立させましょう。



花粉症の低年齢化

現在日本人の実に4割に花粉症があり、発症年齢も低年齢化しています。2020年の調査では5～9歳の30.1%、10～19歳の49.5%がスギ花粉症と言われています。

子供は花粉症の症状(右記)を自分で的確に伝えることができません。そのため、目や鼻をずっといじ

【花粉症の主な症状】

くしゃみ 鼻水 鼻づまり
目のかゆみ 咳 倦怠感
微熱 皮膚のかゆみ など



ていたり、鼻呼吸ができなくて常に口を開けている場合などがあります。花粉が飛散する時期に発熱などの感冒症状がないのに目や鼻の症状が続く場合は、花粉症の可能性を考えましょう。

花粉症は命にかかわるような病気ではありませんが、症状がひどくなると睡眠不足になり日中ぼーっとしてしまったり、授業に集中出来なくなるなど様々な弊害を引き起こします。周りの大人が早めに症状に気づき対処する必要があります。

子供の花粉症対策は大人と同じで花粉をできるだけ体につけないようにすることです。子供は背が低く床に落ちている花粉を吸いこみやすいのでこまめな掃除を心がけましょう。また薬を内服する場合は医療機関を受診し、体格や症状に合わせたものを処方してもらうことが大切です。

生活習慣の見直しを！

「マスクも手洗いもしているのに花粉症が良くならない…」という時は生活習慣を見直してみましょう。以下のような生活習慣は花粉症を悪化させるといわれています。

1.ストレスが多い。睡眠不足

ストレスが多いと免疫のバランスが崩れ、少量の花粉にも過剰に反応して症状がでてしまう場合があります。また睡眠不足も同様に免疫やホルモンのバランスを崩す原因になります。日頃からストレスはためないようにし、十分な睡眠を心がけましょう。



2.花粉症に効くといわれる食べ物ばかり食べている

巷には“花粉症に効く”といわれるお茶やヨーグルト、サプリメントなどの情報があふれていますが、科学的根拠のないものもあります。食事は規則正しく多様な食材をとり、普段から抵抗力をつけておくことが大切。バランスの悪い食事は逆効果です。

3.お酒やたばこが好き

アルコールは血管を拡張させ、鼻づまりや目の充血の原因になります。またたばこの煙は鼻粘膜を刺激し、鼻の症状を悪化させます。たばこを吸わない人も、喫煙者の近くへは近づかないようにしましょう。また排気ガスなど空気の悪い場所も同様に花粉症を悪化させる要因になります。



4.家に閉じこもりがちで運動不足

花粉飛散シーズンは外出を敬遠してしまいがちですが、ずっと家にいると体力が低下し免疫のバランスが崩れます。コロナ禍で外出の機会の少ない時期ではありますが、室内で意識して体を動かしたり花粉の飛散の少ない時間にウォーキングするなど体を動かしましょう。

症状が悪化する前に内服を！

花粉症の症状があっても、ひたすら我慢しシーズンが終わるのを待つ人もいますが、花粉症の症状が気になる方は早めに受診し治療を開始することをお勧めします。一度症状がでてしまうと鼻の粘膜がどんどん敏感になり、症状が悪化していく場合があります。花粉の飛散予測日から前もって薬を飲み始めることで発症時期を遅らせ、最盛期の症状を軽くする効果が期待できます。

花粉症は症状の出方も重症度も人それぞれです。治療としては抗ヒスタミン剤やステロイド剤、点眼薬・点眼薬など様々な薬を症状に組み合わせることでより高い効果が期待できます。

花粉症と新型コロナウイルスの症状は倦怠感・鼻水・鼻づまり・発熱(花粉症では微熱程度)など似ているところがあります。「花粉症と思っていたらコロナ感染だった」ということがないよう、他の人に広げないためにも早めに受診の上、花粉症の治療を開始しましょう。



胃と腸の話 過敏性腸症候群について

胃腸症状で悩んでいる方は大変多いです。原因や病名がはっきりわかれば大方のものは内服薬などで治療ができます。特に、胃・十二指腸潰瘍や逆流性食道炎などは大変有効な薬がありますので、内視鏡などで診断がつけばよほどのことがない限り内服のみで症状は改善します。

しかし、下痢や便秘を繰り返す「過敏性腸症候群」で悩んでいる患者さんは大変多く、またなかなか改善せず治療に難渋します。

過敏性腸症候群には下痢を繰り返す「下痢型」、便秘になる「便秘型」、下痢と便秘が交互にくる「混合型」があります。

下痢型は会社や学校に行く前におなかがしくしく

痛み下痢を生じる、男性に多いタイプです。便秘型は女性に多く、様々な精神的ストレスで腸の動きが悪くなり便秘になります。

自分自身でストレスに感じていなくてもこのような症状で悩む方もおられますが、脳でストレスを感じていなくても、体がストレスを感じていることはいくらかでもあります。「腸は第二の脳」といわれる位、神経の豊富な臓器です。知らず知らずのうちにストレスがかかっているかもしれません。

現在、過敏性腸症候群に効く薬も色々ありますがやはりストレス解消のためにスポーツや趣味など積極的に取り入れるのが一番の薬です。



2・3月院内展示の御案内...

「八戸の伝統行事 えんぶりの」展 開催中

現在院内で下諏訪町在住の方による、青森県八戸市の2月の伝統行事

えんぶり展を開催しています。

厳しい北国の冬に五穀豊稔を願って行われる

えんぶり祭り。北国の文化をお楽しみ下さい。

患者さん以外の方もお気軽にお越し下さい。



スタッフコラム もちもちポテトボール 医療事務 渡辺千織

【材料(20個分)】

じゃがいも	2個
片栗粉	大さじ1と1/2
バター	大さじ1
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①じゃがいもは皮つきのまま洗ってラップで包み、電子レンジで6~7分加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、ボールに入れてフォークで細かくつぶす。片栗粉・バター・塩・こしょうを加えて混ぜ、20等分にして丸める。
- ②フライパンにサラダ油を3cm位まで入れて170~180℃まで熱し、①のじゃがいもを入れて表面がカリッとするまで揚げる。

食べものよもやま話

3月中食

中食(なかしょく)という言葉をご存知ですか？ 外食はレストランなどへ出かけて食事をとる事を言い、内食(ないしょく、うちしょく)は家庭内で調理をして食事をとることを言います。外食、内食以外の食事が中食です。惣菜店やコンビニ、スーパーなどで弁当や惣菜を購入したり、外食店のデリバリーなどを利用したりして、家庭外で商業的に調理・加工された物を購入して食べる形態の食事を言います。

共働きや単身世帯の増加、生活スタイルの変化等に伴い、中食の売上額は年々増加しています。しかしコロナ禍の昨年の売上額は苦戦気味です。巣ごもり消費の中で、家庭での調理機会が増加した事も原因の一つと思われます。最近では外食店がテイクアウト、デリバリーに注力するようになり、中食は以前に増して魅力的な存在になっています。

安くてボリュームのある揚げ物が入った物、家庭で作ると手間がかかるおかずが入った物、使

用している食品数や栄養素を強調した健康志向の物、老舗料理店や有名レストランが作った(監修した)物と様々です。

容器も工夫され、冷めた弁当を電子レンジで温める事ができるように耐熱性だったり、紐を引くと化学反応により弁当箱が温まる仕組みがあったり、携帯に便利のように幅が狭く段重ねタイプだったり、子供が喜ぶ形になっていたり良く考えられています。コロナ禍、中食の利用が頻繁になる場合、食材の組み合わせや量などの栄養的配慮も必要になります。①主食・主菜・副菜が揃っているか②主菜料理と副菜料理の比率が1:2になるように整える③揚げ物ばかりに偏らない等考えて、中食の欠点をカバーするような食事作りをするとより良い食生活が送れるでしょう。



管理栄養士 笠原由美

認知症のこと 一人で悩まないで！

“家族のつどい”

3月3日(水)

14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか？お話すことで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。

