はーと♡通信３

くだまつ美里 ハートクリニック

第 21 号　2021 年 3 月 15 日

＜今月のトピックス＞

- 春むくみ解消！ - 冷えと筋力低下対策で血めぐりアップ -
- 花粉症と風邪の違いとは？
- Happy People！Live Longer！ ごきげんに長生きしよう
- 春菊と桜えびの菜飯
- 院長のひとこと/スタッフのひとこと

春菊と桜エビの菜飯

-材料(2 人分)-

•春菊…1/2 袋　•干し桜えび…5g　•ご飯…2 人分　•塩…小さじ 1/2

-作り方-

①春菊はさっと茹でて、水にさらし、絞ります。細かく刻み、塩を振り、
　水気が出てきたら絞って余分な水分を取ります。

②干し桜えびは、フライパンで焦げないようにから炒りして、桜えびの香りを引き出します。

③ご飯に刻んだ春菊、桜えびを混ぜます。

-ポイント-

春菊の香りと、桜えびの香ばしさを引き立たせることでおいしさがより一層増します。
おにぎりにするのもおすすめです。

院長のひとこと

風邪の話題がありましたので、今回はその“風邪”についてお話しします。

風邪は「ウイルスが原因で起きる上気道炎（のどの炎症）」の総称です。発熱、頭痛、倦怠感、鼻汁、嘔気、腹痛、下痢など多彩な症状が起こりますが、全身に症状が出るのは、ウイルスのサイズが非常に小さく（10～100nm）、主にのどの粘膜から侵入後、体中に移行しやすい特徴があるからです。

抗生物質治療を希望される方がおられますが、ウイルスには効果がありません。原則的には対症療法で経過を見ることになります。細菌感染（扁桃腺炎など）の合併などあれば抗生物質治療を行うことになります。安易な抗生物質投与は耐性菌（薬の効きにくい菌）を増やすと言われています。

運動、食事など生活習慣に気をつけ、免疫力を高めて、健康長寿を目指したいものですね。

スタッフのひとこと

つい先日まで雪が降っていたと思ったら
いつの間にかもう桜開花の時期ですね♪
そしてコロナ渦になり早１年！
１ 年があっという間すぎて本当にびっくりしています(゜-゜)
毎日同じルーティンを過ごしていると
時間が過ぎるのが早いと感じてしまうので
１日の中で何か変化をつけたいと思い、
歯医者に通い始めました☺
そして念願の矯正治療をはじめます♪
その楽しみだけでもまだ続くコロナ渦も乗り切れそうです！

ワクチンの接種が早く始まり、皆さんが気兼ねなく外出できる日が早く来ますように。
ワクチンの接種が終わってもコロナに感染しないという保証はないので、もう少し我慢の生活は続きそうですが…　（編集 M.T）

- 春むくみ解消！冷えと筋力低下対策で血めぐりアップ -

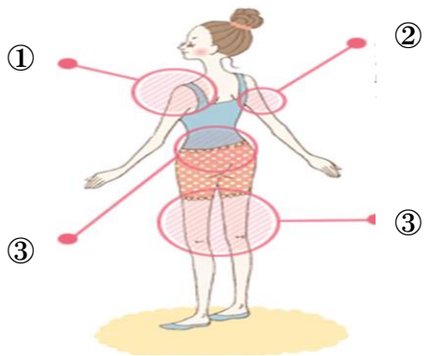
この時期に多い「春むくみ」。放っておくと**「冷え」「筋力不足」から「血めぐり」が悪化して、ますます「むくみ」を伴う**といった悪循環に陥ってしまいます。

▼対策▼<u>熱の逃げるポイントを重点的に温める</u>

①肩・首元をストールやカーディガンで保温しましょう。

②二の腕の裏側をインナーなどでしっかり温めて下さい。
意外に見落としがちな場所です。

③腰回り、ひざの裏、太もも温熱シートやストールなどで温め、ケアをしましょう。特に、お腹、腰、おしりは最重要ポイントです。



4 月の休診日　毎週日曜日　7 日午後(水)　8 日（木）　29 日(木)

花粉症(アレルギー性鼻炎)と風邪の違いとは？

花粉症(アレルギー性鼻炎)と風邪は似た症状が出る場合もありますが、よく比較するとそれぞれ特徴があります。

症状比較

▼症状▼	▼花粉症▼ (アレルギー性鼻炎)	▼風邪▼
くしゃみ	･発作的で連続する	･頻繁にある
鼻水	･透明でサラッとした鼻水	･粘りのある黄色い鼻水
鼻づまり	･頻繁にある	･頻繁にある
鼻以外の症状	･鼻のかゆみ･目が痒く涙がでる事もある	･鼻や喉の不快感から始まり、くしゃみ･鼻水･鼻づまり、咳や痰、声がかすれたりすることも。 ･症状が進むと熱っぽさや、だるさといった身体全体の不調
特徴	･朝方の強い症状 ･特定時期のみに起きる	･初期の鼻水は透明でサラサラしているが、次第に粘りのある黄色い状態へ変化することが多い

花粉症と風邪を同時に発症したときは？

「花粉症と風邪の薬にはともに、抗ヒスタミン薬や、血管収縮剤など、**同じ成分、あるいは同類の成分が含まれている場合**があります。それらを両方とも飲むと、血中の成分の濃度が高くなりすぎて胃腸や腎臓に負担がかかり、副作用が現れる確率が高くなります。花粉症と風邪を同時に発症してしまったときはかかりつけ医に相談しましょう。

-花粉症の悪化につながる可能性のある食べ物-

花粉症の人が食べると、別のアレルギー症状を引き起こしたり、花粉症そのものを悪化させたりするおそれがある食べ物があります。花粉症の人が気を付けたいのは次の食べ物です。

トマト

スギ花粉症の人がトマトを食べると、唇が腫れたり、口の中がピリピリしたり、喉がイガイガしたりすることがあります。これを口腔アレルギー症候群(OAS)と言います。スギ花粉に含まれるたんぱく質と、トマトに含まれるたんぱく質が似ているためにアレルギー症状が起こるのです。

メロン・スイカ

カモガヤなどイネ科植物の花粉症がある人は、メロンやスイカで OAS を起こすことがあります。初夏から秋にかけて花粉症の症状があらわれ、メロンやスイカを食べると、唇が腫れる、口の中がピリピリする、喉がイガイガしたりする場合があります。

この他にもジャンクフードもなるべく控えた方がよいでしょう。

Happy People！Live Longer！ ごきげんに長生きしよう

●あなたの長生きの秘訣を聞かせて下さい●

Q:何かスポーツなどされていますか?
A:1 日おきにグラウンドゴルフに行く。
週 2 回体操も。

Q:いつも明るい秘訣を教えて下さい
A:くよくよしない！すぐ忘れること！！

Q:今の一番の楽しみは何ですか？
A:ゴルフの大会に出ること。
練習の後にみんなで会話したりすること。

ありがとうございました☺ ！！

今の季節のゴルフは
気持ちよさそうです♪

K.K
84 歳