ハッピースマイル 2011年 春号

今年はどうなる？ 花粉症

山陽エリアでは
昨年度の5～6倍！

2010年の夏は記録的な猛暑となりました。日照時間も長かったためスギ花粉の雄花がすくすくと育ち、2011年の花粉飛散量は例年より多くなると予想されています。花粉飛散量が多くなると、症状が悪化する方が多くなるだけでなく、これまで花粉症ではなかった方が花粉症を発症することも多くなります。2011年は油断できない季節となりそうです。

花粉症はなぜ起こる？

正式名は「アレルギー性鼻炎」といい、花粉が鼻や目の粘膜に入ることでアレルギー反応が起こります。その結果、くしゃみ・鼻水・鼻づまりの症状が起こります。これらの症状は、花粉症の3大症状で花粉を体外に出そうとする体の働きです。

今すぐ実行！花粉症対策!!

1 花粉情報に注目する

花粉が飛び始める時期は、天候によって例年とは変わることがあるので、「いつ頃から」「どのくらい」なのか、テレビなどでチェックしましょう。

2 病院を受診する

花粉症の治療は、耳鼻科、眼科、内科、小児科、アレルギー科など、さまざまな診療科で受けられますが、くしゃみ・鼻水・鼻づまりが主症状のときは耳鼻科、眼のかゆみなど眼が主症状のときは眼科の受診が望まれます。
花粉症の症状だと思っていても、違う病気が隠れていることもあります。
本当に花粉が原因で症状が起きているのか確認してもらうことが大切です。

3 花粉を浴びないようにする

- マスクをする
- ゴーグルをする
- 洗濯物や布団は外に干さない
- 窓を開けない
- 空気清浄機を使用する
- 上着は家の外で払ってから

4 花粉を洗い流す

- 手洗い うがい
- 鼻うがい 眼洗い
- 鼻をかむ

花粉症の症状を少しでも減らせるように、
体調管理もしっかりしましょう。

知って得する!! 手あれ対処方法

冬場に起こった手あれが治りきらず、手のカサカサや、あかぎれが気になるといった方は多いのではないでしょうか??手あれは適切な対処方法を知ることで、快適な生活を送ることができます。
今回は、普段からできる手あれ対処方法をご紹介します。

手あれとは・・・

手洗いや水仕事、アレルギー体質、紫外線、気温などの外的刺激により
①皮脂膜が剥がれる②皮膚のバリアー機能の低下③皮膚が乾燥する④手あれが起こる
特に手は**皮脂腺が少ない**為に乾燥しやすく手あれを起こしやすい状態です。

手あれを防ぐ為には・・・

アルコール消毒より石鹸

アルコールには皮脂を落とす作用があるので、刺激の少ない石鹸を使い、手洗いをするのがオススメです。

水分はしっかりふき取る

水分が残ったままになっていると脂も一緒に蒸発してしまします。
手洗い後はしっかりと水分をふき取りましょう。

綿の手袋の上にビニール手袋

ゴム手袋は刺激が強く皮膚炎を起こすことがあるので、綿の手袋の上にビニール手袋をするのがオススメです。

お湯よりお水を使う

お湯は皮脂を洗い流してしまうのでなるべくお水を使うようにしましょう。
お湯を使うときは手袋を使いましょう。

手軽にできる手あれ対処方法としてハンドクリームがあります。
ハンドクリームは、失った脂を補い手のバリアー機能を強化し、水分の蒸発を防いでくれます。成分によって効果が違うので自分の症状にあったハンドクリームを選びましょう。

症状別ハンドクリームの選び方

症状	成分	効果	商品名
皮膚がポロポロ落ちる	尿素	肌を滑らかにする	パスタロンSEクリーム チョコラザーネプラス
皮膚がガサガサする	ワセリン	脂の膜を張り水分蒸発を予防する	白ワセリン 白ワセリンソフト
ひび あかぎれ	グリセリン	粘膜・皮膚を保護	ヒビケア軟膏 グリセリンP
かゆみ 赤く腫れる	ヘパリン類似物質	炎症を抑える	キンカンHPローション 新メディナースHPクリーム

※皮膚は2週間程度で新しい皮膚に変わるといわれています。
まずは**2週間**を目安にスキンケアをしましょう。
それでも症状が改善されない場合は早めに**専門医**を受診してください。

水の軟水・硬水の話

私たちの生活の中で不可欠な「水」ですが、水にも種類があるのをご存知ですか？
見た目は同じでも軟水と硬水に分かれます。特徴を知り、上手に水を取り入れていきましょう。

水の硬度って？

ミネラルウォーターは水に含まれる**カルシウム**と**マグネシウム**の量によって「軟水」と「硬水」に分かれこの量を硬度と言います。
単位はppm（アメリカ硬度）または、dH（ドイツ硬度）で表記されます。

ppm、あるいはdHの数値によって軟水か硬水かに分類されます。

- 0～40ppm・・・・・・・きわめて軟水
- 40～80ppm・・・・・・軟水
- 80～120ppm・・・・・やや軟水
- 120～180ppm・・・・やや硬水
- 180～300ppm・・・・硬水
- 300ppm以上・・・・・きわめて硬水

ppm

では、普段利用している水は軟水？硬水？特徴から見てみましょう

軟水の特徴

- 日本では生活用水の 80%が80ppm以下の軟水。
- ミネラルが少ないので、口当たりがまろやかで飲みやすい。
- 浸透が早く、吸水性に優れている。
- だしの旨みを引き出す。
- 刺激が少なく、デリケートな肌に負担をかけない。
- 石鹸や洗剤の泡立ちがよい。

硬水の特徴

- スポーツ後のミネラル補給に適している。
- 灰汁が出やすく、灰汁が多い。肉料理に適している。
- パスタのコシが出る。
- 独特の苦みやえぐみがある。
- 炊飯に使用するとパサつく。
- 石鹸の泡立ちが悪い。

用途にあわせた利用法をご紹介

なにげなく利用している水を、用途によって使い分けすれば、今よりさらにおいしくて健康的に利用することができますね。

	軟水	硬水	
お茶	◎	×	緑茶や紅茶は香りや味を引き出す軟水がおすすめ。紅茶はリーフの種類によっては異なる。
コーヒー	◎	△	深煎りの一部は硬水がよい。
日本食	◎	○	出し取りや繊細な味を出す日本食は軟水が最適。
炊飯	◎	×	硬水で炊くとパサパサになる。
洋食	○	◎	洋食、特に肉料理は硬水が最適。軟水は臭みが強くなり不向き。パスタは硬水のほうがコシがでる。
薬の飲み水	◎	×	硬水は薬の成分に悪影響を与える場合がある。
製氷	◎	○	軟水で製氷すれば透明で融けにくい氷ができる。
ミネラル補給	○	◎	運動中やその後は、運動により消費したミネラルを補給できる硬水がおすすめ。
ダイエット	×	◎	硬水は便秘解消に役立ちます。

雑学

ミネラルウォーターとナチュラルウォーターの違いって何？

特定の水源より採取した水を濾過、沈殿、加熱等の処理で殺菌し、複数の地下水と混合したり、ミネラル成分添加などの微調整を施した水をミネラルウォーターと言うのに対し、ナチュラルウォーターは殺菌以外の物理的、化学的処理をしては ダメという規定がある。
つまり、混合や添加の処理もOKなのが「ミネラルウォーター」殺菌処理のみのものが「ナチュラルウォーター」というわけです。

倉敷成人病健診センター
〒710-0824 岡山県倉敷市白楽町282
TEL：086-427-3333 FAX：086-422-6693
http://www.fkmc.or.jp/checkup/