

アレルギーが気になる人へ

春先から鼻水が止まらない。最近皮膚に赤い斑点が出てかゆい。そのような症状がある方はいませんか？もしかすると何かのアレルギー反応かもしれません。

アレルギーとは？

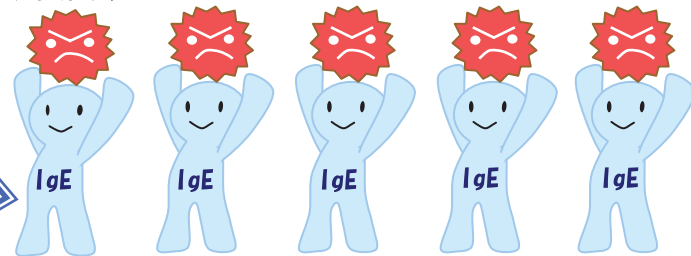
アレルギーとは、本来は体を異物の進入から防御する「**免疫**」が**過剰に働いた結果**引き起こされる症状のことです。花粉症もアレルギー症状の1つです。また、アレルギーを引き起こす原因となる物質を**アレルゲン(抗原)**といい花粉をはじめとする植物、食べ物、ホコリなどがあります。

アレルギーが起こる原因

アレルギー体質の人は、**血液中のIgE抗体(免疫グロブリンの1種)**の数が基準値よりも多くなっている場合がほとんどで、このIgE抗体が花粉症などの**アレルギー症状を引き起こす原因**となっています。

ぼくたち
IgE抗体が
働きすぎて
過剰な免疫反応
を起こしてし
まいます。

アレルゲン



ある特定のアレルゲンに反応する血中のIgE抗体は血液検査で調べることができます。
H24年4月から、当健診センターでもアレルギー検査をお受けいただけるようになりました。

アレルギー検査の方法

血液検査で行ないます。
採血量が7cc増えるだけで、体へのご負担はほとんどありません。

アレルギー検査の種類

アレルギーを起こす原因物質はさまざまで、それぞれの物質について別々の検査が必要です。当健診センターでは下記の3つのセットからお選びいただけます。

花粉症・鼻炎セット

スギ(スギ科)
ヒノキ(ヒノキ科)
ハウスダスト
ダニ
カモガヤ(イネ科)
ブタクサ(キク科)
ネコのフケ
イヌのフケ
ヨモギ(キク科)
ハンノキ(カバノキ科)

食物系セット

卵白
牛乳
大豆
小麦
ソバ
卵黄
米
エビ
カニ
ピーナッツ

アトピー性皮膚炎

ハウスダスト
ダニ
カンジダ(カビ)
卵白
牛乳
ピチロスポリウム
小麦
大豆
ネコのフケ
イヌのフケ

採血量の関係で、一度に受けられるのは10項目までです。太枠□の5項目を優先してお調べします。2種類のセットを5項目ずつ受けてもOKですし、1種類のセットを10項目受けることもできます。お好きな組み合わせを選んでみてください。ご予約は必要ありません。

熱中症の季節になりました

今年も節電が話題となっています。それと同時に熱中症の危険性も高まります。熱中症は命に関わることもあります。予防方法を知っていれば大丈夫！一人ひとりが日常生活での予防方法を実践し、熱中症になることなく夏を過ごしましょう。

熱中症とは

暑い環境により、水分と塩分のバランスが崩れ、**体温調節が出来なくなる病気**。

起こりやすい条件

身体

暑さに慣れていない
睡眠不足・二日酔い
下痢などの体調不良

環境

自動車の中、炎天下の
屋外、換気の悪い室内
一般家庭の風呂場

気象

高温多湿
日射しの強いとき

症状

軽い症状・・・めまい、立ちくらみ、食欲・元気がない、おなかやふくらはぎの筋肉のけいれん

やや重い症状・・・体のだるさ、頭痛、吐き気、嘔吐

重症・・・意識がない、言動がおかしい、呼吸が速い、手足が動かない、体温が高い、体がひきつけを起こす

予防対策

◆室内管理をしましょう◆

- こまめな換気を
- 遮光カーテン・すだれを活用
- エアコンや扇風機を上手に使う

エアコンを使う時は
室内温度は28 未満、
湿度は70%未満

◆涼しい服装をこころがけましょう◆

- 麻や綿の服を選ぶ
- 外出の時には帽子を
- 扇子・うちわなどを活用
- 保冷グッズの活用

◆体調の変化に気をつけましょう◆

- 十分な休息を
- 体調不良を感じたら無理をしない
- 外出は暑い時間帯を避ける

梅雨明けの蒸し暑さは要注意

◆こまめに水分を取りましょう◆

- のどがかわく前、運動する前、屋外に出る前、運動時は、スポーツドリンクや塩分の入った水を
- 寝る前にはコップ一杯のお水を

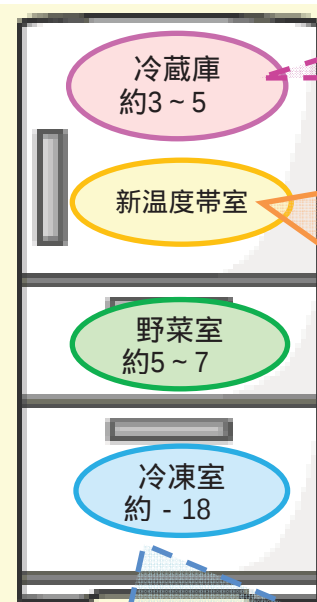
1ℓの水にひとつまみくらいの食塩(1～2g)を加えると効果的

色々と予防方法を頑張ったが、熱中症にかかってしまったかと思った場合は、無理せず医療機関を受診しましょう。

食品の保存方法

～冷蔵庫の使い方～

夏になり気温が高くなると、食品がいたみやすくなってしまいます。そのため、冷蔵庫を正しく使用し、それぞれの食品に合った方法で保存することを心がけましょう！



牛乳、卵、惣菜など。
卵は、とがった方を下にして保存すると中身が安定するためもちがよくなります。

・チルド室(約-1～0)
食品が凍り始める直前の温度。発酵が進みやすい食品(チーズ、納豆、ヨーグルトなど)の保存に適しています。

・パースシャル室(約-1～-3)
食品が微凍結する温度。肉、魚などの生鮮食品を冷蔵より長持ちさせることができます。また解凍の手間がいらず、すぐに調理できる状態で保存できます。

食材が余ったり、1度に使い切れない場合
冷凍保存も活用しましょう♪

食品を冷凍するときのポイント

すばやく凍らせる...冷凍時間がかかるほど、食品の品質や味が落ちてしまいます。金属製トレイや保冷剤などを使用すると早く冷凍させることができます。

よく冷ましてから冷凍する...熱いままだと冷凍庫内の温度があがり、他の食品にも悪影響を及ぼす可能性があります。

しっかり密閉する...空気が入っていると酸化のもとになり、食品の傷みが進んでしまいます。

再冷凍は避ける...再冷凍する場合、品質が落ち細菌が増える可能性もあります。

1回に使用する分だけを解凍できるように、小分けにして冷凍しましょう。