

早目が肝心！花粉症対策

花粉症とは？

体が花粉を異物ととらえ、排除しようとするために起こる「アレルギー」の一種です。花粉が大量に飛散する年は、花粉症がある人だけでなく、発症の経験がない人も注意する必要があります。

花粉症とかぜの違いは？

花粉症は放っておくと症状が悪化するため、早めに対処することが大切です。そのために、花粉症の症状とよく似たかぜの初期症状との見分け方のポイントを知っておきましょう。

花粉症の場合

- 透明でサラサラした鼻水が続く
- 目にかゆみがあったり、涙目になったりする
- 頻繁にくしゃみが出る
- 雨が降った翌日に症状が強くなる

→これらの症状が
1週間以上続く

かぜの場合

- サラサラした鼻水から、ネバネバした鼻水に変わる
- 目や鼻のかゆみはあまりない
- のどの痛みや発熱が起こることがある

→これらの症状が
多くは数日で治まる

花粉症の治療

- 薬物療法**
症状にあわせて薬を使い分けたり、組み合わせたりします。内服薬のほか、点鼻薬が使われることもあります。
- 手術**
薬物療法で症状が改善されない場合や薬の量を減らしたい場合は手術が検討されます。

スギ花粉症の新しい治療法：舌下免疫療法

2014年10月にスギ花粉症に対する「**舌下免疫療法**」が健康保険適用になりました。スギ花粉のエキスを1日1回舌の裏に滴下するもので、治療は最低2年、できれば3年以上続けます。スギ花粉が飛散している期間はスギ花粉に対する過敏性が高まっているため副作用が出やすく、治療を行なうことが出来ません。治療を希望される方は医師に相談しましょう。

自分でできる花粉症対策

花粉症の治療も予防も一番大切なのは**花粉を避ける**ことです。

- 外出時は花粉が付着しにくい服装にする
 - ・めがね、マスクの着用
 - ・髪は小さくまとめるか、帽子をかぶる
 - ・服や帽子はツルツルした素材のものを着用する
- 家の中に花粉を持ち込まない
 - ・玄関に入る前に、服やかばんについた花粉を払い落とす
- 家に入ったら、手洗い、うがいをする

* 子宮頸がん検診を受けましょう!! *

子宮頸がんの原因は**ヒトパピローマウイルス(HPV)**の持続感染といわれています。HPVは、ほとんどの女性が一生に一度は感染するといわれています。感染したウイルスの大半は、自己免疫で追い出してしましますが、一部のウイルスは生き残り、感染が継続してしまふことがあります。このとき細胞に変化(異形成)が起こり、がんへと進行します。

子宮頸がんは予防できます!!

子宮頸がんを防ぐ為には、定期的に検診を受け、HPVの感染や細胞の変化がないかチェックしておくことが重要です!!

HPV感染から平均10年間かけて、一部がガンへと進行する。



当健診センターではHPV感染の有無について調べることも出来ます。

子宮頸がん検診

+ HPV検査

= 子宮頸がんになる可能性を早い段階で見つけ出すことが出来ます。

HPV検診

今までの子宮頸がん検診と同様に子宮の入り口付近の細胞を綿棒で採取します。痛みや出血はほとんどありません。

※生理中の子宮頸がん検診は精度が落ちてしまうため、お勧めできません。生理日以外の日で受けるようにして下さい。

たまごで EASTER

2016年のイースターは**3月27日**
キリストの復活と春の訪れを
喜び合う祝祭です

知ってる?? タマゴのこと!!

栄養バランス

1日に必要な主要栄養素のうち、ビタミンCと食物繊維を除く栄養素を含んでいます。特にたんぱく質は必須アミノ酸がすべて含まれ、吸収率も高く良質なたんぱく源です。

カロリー

Mサイズ1個(約60g)のカロリーは**約80kcal**
 ・ご飯1/3膳(50g) 約80kcal
 ・牛ヒレ肉60g 約130kcal
 他の食品に比べて低カロリー。

消化時間

卵は調理の仕方によって消化時間が異なります。
 半熟: 1時間30分
 生卵: 2時間45分
 固茹で: 3時間以上
 胃腸に負担をかけたくない時には半熟がオススメです

賞味期限

パックに記載されている賞味期限は生で食べることを想定したものです。保存方法がしっかりしていれば賞味期限後2週間ほどは加熱調理をして食べることができます。

保存の基本は冷蔵庫

購入後はすぐに冷蔵庫へ。振動などで殻にヒビが入ると雑菌が入りやすくなります。卵のとがった方を下にしてパックのままか卵入れてしっかり固定して保存を。

使い切れないときの冷凍術

生卵をそのままフリーザーバッグなどに入れ、冷蔵庫で凍らせます。冷凍した卵は白身、黄身ともに固まっているため、包丁で切ることが可能。半分に切ってミニ目玉焼きにも。卵焼きなどに使用する場合には混ぜた状態で容器に移し冷凍します。1ヵ月程度保存可能ですが、必ず過熱して使いましょう。

卵アレルギー、コレステロールに敏感な方、コレステロール値が非常に高い方は医師、栄養士の指示に従って卵を摂取してください。