

ハッピースマイル 2022年春号

春は花粉症に要注意

花粉症とは??

花粉症とは、鼻の中に入ってきたスギなどの植物の花粉に対するアレルギー反応で、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみや充血などが生じる病気のことです。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

花粉が飛ぶ時期は??

スギ：年初から飛び始めます。

3月にピークを迎えて5月くらいまで飛散します。

ヒノキ：スギよりも若干遅れて飛び始めます。

4月にピークを迎えて6月くらいまで飛散します。

花粉症と風邪の違いは??

花粉症の場合

下記の症状が
1週間以上続く

・目のかゆみがある
・涙目になる

透明でサラサラ
した鼻水が続く

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

風邪の場合

下記の症状が
多くは数日で治まる

目や鼻のかゆみはあまりない

サラサラした鼻水から
ネバネバした鼻水に変わる

喉の痛みや発熱が
起こることがある

花粉症の治療

- 内服薬：粘膜の過敏性を抑えたり、症状を起こす原因である化学物質が働かないようにします。くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状に即効性があります。
- 点眼薬・点鼻薬：内服薬より、全身の副作用が少ないことが特徴です。
- レーザー療法：鼻の粘膜をレーザーで焼き、アレルギーを起こす場所を減らすことで症状を緩和させる治療法です。
- 舌下免疫療法：アレルギーの原因物質を少しずつ体内に吸収させることで、アレルギー反応を弱めていく治療法です。

*上記治療法は一部の例であるため、治療の際は医師とご相談ください。

今日からできる花粉症対策

<服装> ウール素材は花粉が付着しやすく、室内に持ち込みやすいので注意しましょう。外出時はコートや上着などはウール素材は避け、できるだけツルツルとした凹凸のない素材の服を選びましょう。

<外出時> 花粉が顔に触れないように帽子やマスクをしましょう。サングラスやメガネもあるとより効果的です。

<帰宅時> 玄関前で服についた花粉を払い落としてから室内に入りましょう。うがいや洗顔で、花粉を落とすと効果的です。

<寝具> 花粉シーズンは布団は外に干さず、布団乾燥機などを使いましょう。もし、外に干す場合は花粉の飛散量の少ない午前中がオススメです。

お知らせ

2022年度から、アレルギー検査で調べられる項目が

48種類に変わりました!

(*一部、ミックス項目を含みます。)

料金 16,500円(税込)

*「〇〇ミックス」とは??

1項目に複数のアレルギーが含まれています。

各アレルギーの結果はできませんが、幅広い情報を入手できます。

陰性：ミックスされている全てのアレルギーが陰性

陽性：ミックスされている全て、または一部のアレルギーが陽性

例) イヌ・ネコ皮膚ミックス

陰性→イヌ・ネコ皮膚**全て**のアレルギーが**陰性**

陽性→イヌ・ネコ皮膚**どちらか陽性** or イヌ・ネコ皮膚**どちらも陽性**

★ 少量の血液で検査ができます。

★ 特定原材料7品目(加工食品への原材料表示義務)

卵・乳・小麦・落花生・エビ・カニ・ソバ

すべて検査ができます。

心当たりがある方はアレルギー度を調べてみませんか??

- ☐ 食べ物を食べた後、お腹が痛くなる、じんましんが出る
- ☐ 決まった季節に目のかゆみ、充血、くしゃみ、鼻水が出る
- ☐ 果物や野菜を食べると口の中や喉がピリピリ・イガイガする

これってもしかしてアレルギー??

春のお出かけや新生活のお昼ごはんに/ お弁当作りのコツ

コツ①

自分にあった量を入れる

お弁当箱の容量チェック!!

目標体重(kg) × 10 ※ = 1食あたりのエネルギー量
= 弁当箱の容量

例) 目標体重50kgの人の場合...50kg × 10 = 500kcalなので、500mlの弁当箱を使う
※目安であり、活動量の多い人や医師からの食事指示がある場合はこの通りではありません

コツ②

栄養バランスを整える



主食：主菜：副菜 = 3：1：2の割合で弁当箱に詰める

コツ③

彩りをよくして目でも味わう

赤色・黄色・緑色

三色を意識

すると彩りUP!

赤

ミニトマト、人参、梅干、赤ピーマン

黄

卵、かぼちゃ、黄ピーマン

緑

ブロッコリー、ほうれん草、青じそ、いんげん

【上級編】紫色(シソふりかけ、紫キャベツ・大根、しば漬)を少しだけ足すと
もっとお弁当が華やかになります♪

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/>