

「くしゅん」かぜ？ それとも花粉症？

■「鼻がグズグズすると花粉症？」
春先に「くしゅん」と鼻がグズグズすると、よく「花粉症？」といわれますが、一般的に春の花粉尘とは、スギ・ヒノキ・ハンノキ・シラカバなど春に花粉を飛ばす樹木が原因で、その花粉が目に着いたり、鼻の中に吸い込まれたり、口から入ったのどに着き、①くしゃみがでる②鼻水が止まらない。③

■「病院へ行こう受診」
「かぜではないから花粉症らしい」と思って、「花粉のシーズンさえ終われば……」などと、花粉がおさまるのを待っていたのでは遅すぎます。自分で「スギ花粉症

だ」と思っている場合、実際に検査してみると、他のアレルギーだったりすることもあります。花粉症であれば、正しい治療で症状がやわらぐ病気です。まず受診して、正しい診断を受けることが、花粉症と上手に付き合う第一歩です。

●かぜ

熱ある。微熱、時には高熱も

くしゃみそれほど激しくない、あっても2-3回

全身痒くてぐったり

●花粉症

熱ない。あっても微熱

くしゃみ激しい。時には連続10回も

全身症状の出ているときは比較的元気

鼻水 初めサラサラの水っぽい。後期ねばっこく、膿のようになる

鼻づまり いつもつまった感じ、むずかゆい

花粉のシーズン中、スギ花粉症では2-3か月程度

花粉症の検査は、総合病院や大専門の外来がある場合はそこで受けるというでしょう。また、一般の医院や診療所などでもアレルギー検査をしているところもあります。そこで、総合病院などで検査を受け、アレルギーの原因がわかり花粉症だと診断されたら、その結果をもらい、会社や自宅近くの医院で治療を受けることもできます。長丁場の治療になる花粉症と上手に付き合うには、気軽に通える医院をお勧めします。

手軽でヘルシー
今月の料理
コーナー

「ヘルシー志向」 「ダイエット」の流行のせいか野菜が見直されている昨今、ぜひこの一品をお試し下さい。

肉団子のスープ

【材料】(4人分)

鶏挽肉	200g	小松菜	40g
ねぎ	20g	春雨	12g
しょうが	8g	油	大さじ1
卵	1/2個	醤油	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1	塩	小さじ1/2
塩	小さじ1/2	酒	大さじ1
白菜	120g	華風だし	小さじ1
人参	60g	コンソメ	小さじ1
玉ねぎ	80g	水	600cc

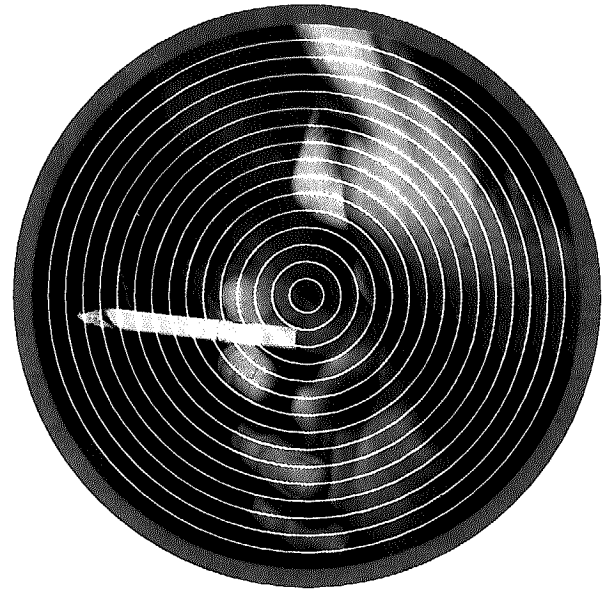
- 【作り方】
- ①白菜・人参は短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
 - ②春雨・小松菜はさっとゆでて適当な大きさに切っておく。
 - ③鶏挽肉にみじん切りにしたねぎ・すりおろした生姜・片栗粉・溶き卵・塩を入れ、よく混ぜ合わせる。
 - ④なべに油を熱して人参・玉ねぎを炒める。次に水と華風だし、コンソメを入れて煮込んでおく。しばらくしたら白菜の白い部分を入れ、しんなりしたら葉を加える。
 - ⑤⑥を団子を作りながらスープが煮立っているところに落とす。
 - ⑦調味料・春雨・小松菜を加えてひと煮立ちさせてできあがり。

【ワンポイントアドバイス】
具だくさんのスープは減塩になり、不足しがちのビタミン、ミネラルを豊富にとることができます。

今月のクッキングコーディネーター 岩室村食生活改善推進委員



「わたしたちはみな危険にさらされている」 喫煙習慣と健康を考える



喫煙習慣によって引き起こされる病気(たばこ関連疾患=たばこ病)は、何もがんだけではなくあります。身の回りにはさまざまな病気もたばこが原因となっています。しかもたばこ病は、喫煙者本人だけではなく家族や同僚など周りの人の健康に影響を与えます。たばこの煙によって危険にさらされているわたしたち。一人ひとりが喫煙習慣を見直すことによって、この危険をなくすることができます。

見直しましょう あなたの喫煙習慣

は、たばこに含まれるニコチンのもつ依存性によるものです。喫煙は、覚せい剤や麻薬などの薬物使用と同様の薬物依存行動の一つなのです。

未成年・女性の喫煙はリスクが大きい

未成年者の喫煙は法律で禁じられています。しかし、実際かなりの子どもが喫煙しているのが現状です。喫煙開始年齢が若ければ若いほど、発がんの危険性は高まります。

女性の年齢別喫煙率をみると、特に二十歳代の喫煙率の上昇が目立ちます。女性の場合、心配されるのが妊娠への影響です。厚生省の資料によると、喫煙している妊婦から生まれた乳児の体重は、非喫煙者の乳児に比べて軽く、低体重児の頻度も約二倍高くなっています。流産や早産といった危険性が高いことも明らかになっています。女性の喫煙は、男性以上に健康への悪影響があります。

だれかを傷つけている
あなたのたばこの煙

たばこの燃焼部から立ち昇るのが「副流煙」、吸い口から出る「主流煙」が口や肺を通して再び

「安全」なたばこが
良くない結果を招く

「低タール」「軽い」など、「より安全」というイメージを強調したたばこが最近多く販売されています。しかし、これらのたばこがかえって良くない結果を招いているようです。禁煙希望者を単なる銘柄変更にとどめさせたり、低タールに伴うニコチンの減少を補うために、喫煙者はより深く肺まで吸い込んだり本数を増やしたりしています。また、女性の喫煙者を増やす要因にもなっています。

健康のためには禁煙がいちばんです。それでも吸う場合、周りの人のことも考え、家族や公衆の面前、閉め切った空間では吸わない、分煙を守るといったマナーを忘れないことです。