



ヘルスアップ ニュース

3月号 [Vol.80] フジカワ調剤薬局

3月号 令和3年3月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

“花粉症の季節がやってきた！！”

◆昨年、軽症だった方も今年花粉症は要注意！

2021年春の花粉症飛散傾向予測は、前シーズン比で見ると、九州から関東にかけて多く、四国では非常に多くなる予想です。今年の春は注意が必要です。

◆コロナ禍での花粉症は目に注意！

コロナ禍ではマスクの着用、手洗いをしてコロナ予防をしていますが、目は花粉症の影響を特に受けやすく、かゆみや充血が起こりやすくなります。ドライアイの場合は、目の潤いが不足しバリア機能が弱るため、花粉症を発症しやすくなります。

◆花粉症のメカニズム？

花粉症は、スギなどの花粉（抗原）が原因となって起こるアレルギー疾患の一つです。日本では、スギのほかにもヒノキ、イネ、ブタクサ、ヨモギなど約50



種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。

[1] 私たちの体は、“花粉”という異物（アレルゲン）が侵入するとまず、侵入者と認識する。[2] 排除すると判断した場合、[3] 体はこれと反応する物質をつくる。この物質を「IgE抗体」。[4] 抗体ができた後、[5] 再び花粉が体内に入ると、鼻や目の粘膜にある肥満細胞の表面にある抗体と結合する。[6] その結果、肥満細胞から化学物質（ヒスタミンなど）が分泌され、花粉をできる限り体外に放り出そうとする。・・・そのため、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないよう防御するなどの症状が出てくる。

◆花粉症はどうしてこんなに増加しているの？

- スギ花粉の増加；大量植林されたスギが伐採されずに残り、さらに地球温暖化の影響も受け、春のスギ花粉飛散量が増えています。
- 排気ガス・大気汚染；排気ガスなどで汚染された大気中の多くの微粒子が抗体を産生しやすくし、花粉症の発症を促進します。
- 食環境の変化・不規則な生活リズム；高タンパクや高脂肪が多い食生活、不規則な生活リズム、ストレスの多い生活などもアレルギーを起こしやすくしています。
- 住宅環境の変化；住宅の近代化に伴いダニ・カビの温床をつくり、アレルギーを起こしやすくしています。

◆自分でできる花粉症対策！

- ビタミンB2・B6・Caを摂って目・鼻・口の粘膜強化。
- 外出時はマスクやメガネ、帽子を着用。
- 花粉をはらい落としてから家に入る。
- 帰宅後は手洗い、うがい、洗顔忘れずに。
- 部屋はコマメに掃除する。空気清浄機を活用する。

栄養士による健康レシピ

『クラムチャウダー』

これから旬を迎える「あさり」。あさりには亜鉛や鉄などのミネラルやビタミンB12などが豊富に含まれているので煮汁も一緒に摂れる料理がおすすめです。



【材料 (4人分)】 あさり (殻つき) ; 500 g

ベーコン ; 80 g 玉ねぎ ; 1個 ジャガイモ ; 1個
人参 ; 1本 お好みの茸 ; 100 g パセリ ; 少々

【調味料】 白ワイン ; 100cc 小麦粉 ; 大さじ2 バター ; 20 g
コンソメ ; 小さじ2 塩コショウ ; 少々 水 ; 400cc
牛乳 ; 500cc 粉チーズ ; 大さじ2

【作り方】

- ① あしりは砂抜きしてよく洗っておく
- ② ベーコン、野菜（玉ねぎ、じゃがいも、人参、茸）は角切りにする
- ③ フライパンにあさりと白ワインを入れて蒸し、殻が開いたら中身を取り出し、あさり汁は取っておく
- ④ 鍋にバターを溶かし、ベーコンと野菜を炒める
- ⑤ ④に小麦粉を入れて混ぜ、あさり汁、水、コンソメを入れて煮る
- ⑥ 野菜が柔らかくなったなら、あさり、牛乳、粉チーズを入れて温める
- ⑦ 塩コショウで味を整えパセリをのせたら完成

使用説明書必読のこと！

弥生3月、沈丁花の甘い香りがあたり一面に漂い、待望の春爛漫の時節もついそこまでやってきました。

ちょうどひと月前、ある生活雑貨を扱うお店でとてもおしゃれな加湿器用フレグランスを見つけて購入。



ワクワクしながら店に持ち帰り早速使ってみると、甘くてとてもいい香りが部屋いっぱい広がって、アロマ気分でご満悦。ルンルン気分になっていたのに、なんと1週間もしないうちに加湿器から水が漏れ始め、毎日丁寧に洗ってみても一向におさまらず。完全なお手上げ状態でメーカーにみてもらおうと、原因は「フレグランス」。加湿器の加湿フィルターの回転により、水と混ぜたフレグランスがシャボン玉状になってそれが水滴となり、水漏れが起こっていたとのこと。水以外のものを入れているはずなのに、水漏れが起きていたのです。

いやはや大失敗！加湿フィルターや本体を念入りに洗浄し乾燥させて、何とか復活できたもののアロマ気分はもはやお蔵入り。これからはちゃんと説明書を読んでから使おうと深く反省した私なのでした。

由紀子

* 3月のイベント情報 *

《栄養士による栄養相談 開催》

火・水・木曜日 10:00 ~ 16:00

*参加無料、要予約制

『今月のテーマ；「腸」を元気にする食事について』

毎月のテーマに基づき、一人ひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスをいたします。お気軽にご相談下さい。

《温灸体験 実施中》

1回約30分 是非お試し下さいね！

◎三好スタンプ2倍セール 毎月第一木曜日・金曜日、開催



春先きの空かぎりなく耀きて
微塵のごとき日のひかりふる
堀江市清 遺歌集より