



# ヘルスアップ ニュース

## 3月号 [Vol.104] フジカワ調剤薬局

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

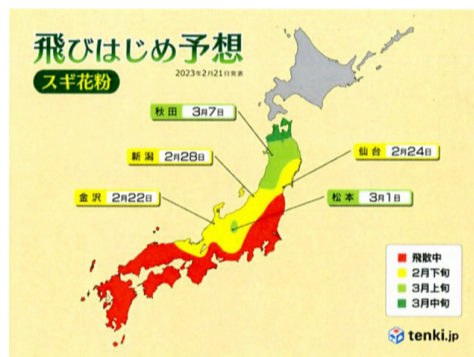
### —健康歳時記—

## “花粉症シーズン到来” ~お役立ち情報~

### ★いつから飛ぶ？量は多いの？今年の花粉飛散予測

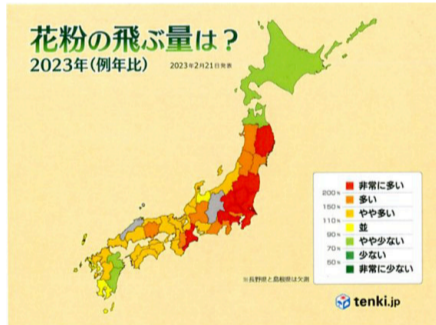
花粉飛散数は、予測する前年の花粉数と、スギやヒノキが雄花を作り始める時期（6～7月）の気象条件が大きく影響します。この時期に日照時間が多いと花芽がよく成長し、翌年の花粉飛散数が多くなります。また、花粉が少なかった翌年は、花粉飛散数が多くなる傾向がみられます。

2023年2月の日本気象協会の花粉飛散予測では、九州全域、中国・四国・近畿・東海・関東・東北部までの一部地域で飛散開始。九州地方では、非常に多く飛散している地点があり、ピーク入り間近。2023年春の花粉飛散量予測の例年比では、九州では例年並み、四国と中国、近畿、北陸ではやや多くなるでしょう。また前シーズンより飛散量は多く、特に四国、近畿、東海、



地点	種類	2月			3月			4月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
大阪	スギ									
	ヒノキ									
広島	スギ									
	ヒノキ									
高松	スギ									
	ヒノキ									
福岡	スギ									
	ヒノキ									

関東甲信では非常に多く飛ぶ見込みです。  
(2023年2月21日発表 日本気象協会の花粉飛散予測)



### ★花粉症撃退のための3つの秘訣

#### ◆秘訣その1：原因である花粉をとにかく避ける！

花粉情報に気を配り、原因である花粉を避けることが大切。花粉飛散量は、天候や時間帯によっても異なります。買い物などの用事は、飛散の少ない午前中に済ませたり、飛散の多い日の外出時は、マスクや眼鏡、表面のツルツルした上着などを身につけ、花粉を体内や部屋に持ち込まないようにしましょう。

《こんな日は花粉が多く飛ぶ》・晴れて、気温が高い日 ・空気が乾燥して風が強い日

・雨上がりの翌日や気温の高い日が2～3日続いたあと

#### ◆秘訣その2：体調管理をしっかり！

疲れが溜ったり、食事の不摂生、睡眠不足などで体力が弱っていると、花粉症の症状がひどくなります。日頃から健康管理に十分気を配り、体調を整えておきましょう。冷えや乾燥、風邪は鼻の粘膜を弱めてしまい、花粉が体内に大量に侵入することになります。保温、保湿に気を配りましょう。また、お酒の飲み過ぎやタバコも症状を悪化させる大きな要因です。

#### ◆秘訣その3：治療薬・食品を上手に利用する！

【鼻炎用内服薬】主にくしゃみや鼻水・鼻づまりを改善します。眠気を起こす場合もあるので服用後は車の運転などは避けましょう。

【点鼻薬】鼻水・鼻づまりがひどい時に効果的。ただし、使い過ぎると症状が悪化する可能性があるため、連用は禁物です。

【目薬】目のかゆみ、充血に。用法用量を守って正しく使いましょう。

【控えたい食材】・アイスクリーム、アーモンド、トマト、メロン・スイカ、ジャンクフード、アルコール類、香辛料などが含まれる激辛もの

【おすすめ食材】ヨーグルト、キムチ、れんこん、ごぼう、キノコ類、青魚、梅干し、緑茶、甜茶、ルイボスティ、乳酸菌飲料

※薬剤師・栄養士に相談して症状に応じた医薬品や食品を選びましょう。

### \*当薬局の栄養士による健康レシピ\*

#### 『ニラ玉スープ』

ニラには辛み成分の「アリシン」が多く含まれています。「アリシン」はビタミンB1と結びつき、糖質をエネルギーに変えることで疲労回復を助ける働きがあるといわれています。

#### 【材料（2人分）】

卵；1個 ニラ；50g 水；400cc

鶏ガラスープの素；小さじ2

醤油；小さじ2 濯



#### 【作り方】

- ①ニラは3cmくらいに長さに切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、鶏ガラスープの素と醤油を入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を回し入れとろみをつける。
- ③スープが沸騰している所へ割りほぐした卵を回し入れ、フワッと浮いてきたらニラを加えてサッと混ぜ、ごま油を入れて仕上げる。
- ④器に盛って白ごまを散らして完成。

### 機械も身体も巡りを良くするよう心がけよう!

桃の蕾も膨らみ、本格的な春も目の前に迫ってまいりましたが、皆様お元気でいらっしゃいますか。

年末くらいから屋外に置いてある洗濯機の調子が今ひとつ悪く、水がほんの少ししか出なかったり、途中でエラーを起こし止まってしまうなど、普段の3倍以上もかかる洗濯時間にイライラしながら様子を見ていたのですが、先日とうとうたまたま業者に見てもらいました。洗濯機の給水口を掃除してゴミなど汚れを取り除いてみたのですがあまり変わらず、よくよく調べてみると、水道管の詰まりでした。年末の寒さのため凍結した水道管が徐々に溶ける時に錆も一緒に剥がれ落ちて詰まっていたということが判明。何度も何度も水を出して水道管の錆や汚れをとり、やっと綺麗な水がどっと出るようになりました。知らなかったとはいえ、それまで汚れた水で洗濯していたとは…ショック!

機械も人間も一緒。巡りが悪ければ、どこか一部調子の悪い所ができ、途端に全体にガタが来るものです。私達の身体も常日頃から水の巡り、血の巡り、気の巡りを良くしていくよう心掛けていかなければいけませんね♪

由紀子

### \* 3月のイベント情報 \*

#### 《栄養士による栄養相談 開催》

ひとり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。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

\*参加無料、要予約制 お気軽にご相談下さい

#### ◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催



水の上に浮べる木の景風うけて  
流れを遂にのぼりはじめぬ

堀江市清 遺歌集より