ぽっかぽか

発行所
おぐに整形外科
小国町宮原1771-1
http://www.oguni.ne.jp
電話：0967-46-2121
第41号
（2007年1月）

花粉症に備えましょう！

朝夕の冷え込みが厳しい時期ですが、少しずつ日が長くなっているようです。つまり、確実に春は近づいているのです。しかし、春が近づいてくれば、花粉症に悩まされるという人もいらっしゃるのではないでしょうか。今回、花粉症について説明したいと思います。

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となり、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどのアレルギー症状をおこす病気です。

私たちの体は花粉という異物（アレルゲン）が侵入すると、まずそれを受け入れるかどうかを考えます。本来は排除するという物質をつくり花粉を体外に出そうとするのです。そのために、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水で洗い流す、鼻づまりで体に入れないようにして防御するのです。これが症状としてあらわれてくるのです。

現在、日本人の約二〇%が花粉症だといわれています。

花粉症の治療には大きく分けて、薬物療法、手術療法、花粉の除去と回避の四つがあります。どの方法を選択するかは、重症度、病型によって異なります。

花粉の除去と回避の方法はまず、花粉飛散予報を十分活用するということです。花粉飛散時期の掃除は、ぞうきんがけがよく、洗濯物は内に干すようにします。窓も閉め、外出はひかえ、帰宅したらうがいと洗顔をするようにしましょう。

薬物療法では、内服薬、点鼻薬、点眼薬があります。内服薬は、のみ始めてから2週間前後で薬の効果があらわれますので、花粉が飛び始める2週間位前からのみ始めることが望ましいと言われています。毎年苦しまれている人は早めの治療をお勧めします。

減感作療法とは、病院でアレルギーの原因となる物質を注射でごく少量ずつ入れながら、抗原への抵抗力をつけるものです。効果が現れるまでに、継続的な治療が必要となります。

花粉症シーズンは季節的にも、風邪と間違えやすく、初めて花粉症にかかった人は判断が難しいかもしれません。そんな時には、早めに相談されてください。

ナース千恵の知恵袋

間食しても太らない秘テク！！

皆様お正月に御馳走やおもちの食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎでちょっと太ったナ！と思う方多いのでは！小腹が減るとつい食べてしまう間食は太るといわれる原因の1つ。でも、間食を変えるだけで太りにくくなるテクニックがあったのです。

食事を摂ると、通常、おおよそ3時間で胃は消化を終えて空になり、徐々に小腹がすいてきます。そして、空腹を我慢し続けると、食料にありつけないと脳が判断します。すると状態のスイッチ『飢餓』が入って、ど『3時のおやつ』は最も太りにくい、ベストタイミングな1時にお昼ごはんを食べる人の、食後3～4時間までの間。

みんなが入っている間食するならベストタイミングは、飢餓スイッチが入る前に脂肪を溜め込まないようにすることが意外にも、食べ方のポイントは、食べ過ぎには注意のでしょうね。

花嫁修行ダイアリー

そろそろ花嫁修行も一歩前進するべきだ！そう思って約○年ぶりに料理に挑戦。

前日テレビで見た料理が簡単そうだったので、焼きうどんに決定。冷蔵庫の中の野菜等を洗って切ってゴマ油で炒め、軽く塩コショウをし、うどんを投入。混ぜ合わせようと左手でフライパンを持ち上げようとしたが、持ち上がらない・・・。

「ふんっ！」と気合をいれてみれば持ち上がるものの混ぜるだけの余力がない。仕方なしにハシでグルグル混ぜ、最後に薄口醤油で味付け。

長年料理をしてなかったツケがフライパンに表われ、さすがに反省したが、味は美味しかったので「これだったら将来の旦那さまも許してくれる！」とか都合のいいことを考えるのは甘いかな・・・。

今月の俳句・川柳

阿蘇とほく
噴きて枯野の
牧番屋

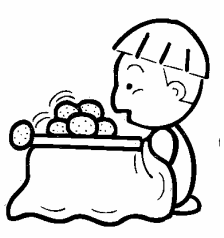
紙漉きて
栄之し昔
柿の村

川津かつみ

一病に
克ちし余生や
年送る

田崎湧麓

編集後記



今月から、退職された北里さんに代わり、わたし東がぽっかぽっか新聞を担当することになりました。何かご意見ご要望がありましたらお気軽にお寄せ下さい。

一期一会

新年あけましておめでとうございます。みなさんどんなお正月を迎えられたでしょうか。私は初詣に行ったんですが、いい事が書いてありますようにと思いながらひいたおみくじは小吉でした。そこには待ち人は来ず、勉学は基礎からやり直しましょうと書いてありました。

2007年一発目から先が思いやられる始まりとなってしまいました。ですが、おみくじで一年が決まるわけじゃないと自分のいいように解釈し普段会えない友達や親戚の方とそれなりに楽しい正月を過ごすことができました。

今年一年どんな年になるか分かりませんがみんなが健康で元気に過ごせればいいなと思います。昨年にひき続き今年もよろしくお願いします。（ハチ）