



花粉症

あと1ヵ月もすれば今年も花粉症の時期がやってきます。日本では、ほぼ1年を通して花粉症の原因となる植物の花粉が飛散していますが、最も有名なものが2〜4月にかけて猛威をふるうスギ花粉による花粉症です。最近のある調査では、スギ花粉症の有病率は全国で20%を超えると報告されています。



花粉症の人の中には、中高年になって症状が軽くなり、自然に治る人がいますが、その詳しい理由はわかっていません。

一方で、若いうちには花粉症が自然に治ることはほとんどありません。また、花粉が飛んでいる時期に症状を放っておいて悪化してしまつと、その後の治療が難しくなつてきます。

花粉症については、花粉との接触をできるだけ避けるなど、早めの対策を行うことが大切です。

花粉との接触を避けるための基本的な対策

- 外出時はマスク、メガネ、帽子を着用する



- 衣類の素材は羊毛や毛織物は避け、ポリエステルや綿製品で起毛のないものを用いる

- 室内の換気時にはレースのカーテン等で花粉を遮るとともに、開窓を10cm程度にとどめる



● 掃除はこまめに

行い、掃除機の使用だけでなく、濡れ雑巾やモップによる掃除を行う

● 洗濯物は室内に干す



薬の効果的な使い方

- 花粉症の方は、花粉が本格的に飛散する前から薬を使う

花粉症ではなく、風邪や副鼻腔炎などで症状が現れていることもあるため、市販薬の使用は医療機関で花粉症の診断を受けてからにしましょう。

2019年春は、2月中旬にスギ花粉の飛散がはじまり、3月に各地でピークを迎えました。2020年春の飛散量は、例年より少ないと予測されていますが、花粉症の時期を少しでも快適に過ごせるよう、花粉に敏感な方は早めの対策を行いましょ

今月の回答者 JA広島総合病院健康管理センター 関 保健師

JA広島総合病院健康管理センター 広島県廿日市市地御前1-3-3 TEL0829-36-3111(代表)

参考: NHK きょうの健康 1月号 No.370 日本気象協会 https://tenki.jp 厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp



松田麗子の台所からこんにちは

寒い冬の日はいこれで決まり!

広島菜漬のカムカムスープ

まつだ・れいこ ● 広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。



材料 4人分

広島菜漬…250g
ごま油…大さじ1
お湯…2カップ

牛乳…2カップ
中華風顆粒だしの素…大さじ2
塩…適量

こしょう…少々
酒…大さじ1

《下ごしらえ》

広島菜漬はさっと洗って、粗みじん切りにし、水気を絞っておく。

One Point



シャキシャキとした食感を楽しみながら、スープとして飲みやすく仕上げるために、広島菜漬は粗めのみじん切りがおすすめ。

《作り方》

- ① 鍋にごま油を熱し、水気を絞った広島菜漬を入れて、さっと炒める。
- ② ①の中に、お湯と中華風顆粒だしの素を入れ、煮立ったら牛乳を入れる。このとき、牛乳は沸騰させないように温める。
- ③ こしょう、酒を入れ、味をみて塩を加えて、味をととのえる。

