

健康宣言通信

監修: 久手堅司(せたがや内科・神経内科クリニック 院長)



暮らしの健康手帳

我慢しないで！花粉症

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が鼻や目、喉の粘膜に付着して起こります。体内に入った花粉を体が外敵とみなし、追い出そうとしてさまざまな症状が現れるため、時には、仕事や家事など日常生活にさまざまな支障を来すことも。

治療には飲み薬、点鼻薬、目薬などを用いるのが一般的です。花粉が飛び始める前から早めに治療をすることで、発症期間の短縮が期待できるといわれています。

症状が重い人には、花粉の成分を含む錠剤を、舌の下から体内へ吸収するアレルギー免疫療法があります。ただし花粉飛散シーズンの前に治療を開始し、定期的な通院が必要などの注意点があるため医師に相談を。

花粉を寄せ付けないように対策をしても、不規則な食生活や睡眠不足、過度なストレスが症状の悪化を招くこともあります。この機会に生活習慣を見直し、少しでも快適に過ごしましょう。



ひと工夫で
撃退！

花粉に負けない過ごし方

花粉を寄せ付けないために、1日を通じて工夫をしましょう。

朝

- ▶ テレビなどで花粉の飛散情報や天気予報を確認
- ▶ 洗濯物や布団は部屋干しをする
- ▶ 夜間に床に落ちた花粉が舞わないように、フロアモップなどで拭く



昼

- ▶ 外出時はマスクや眼鏡で花粉が肌に触れないように
- ▶ 髪は一つにまとめる
- ▶ 綿やポリエステルなど、花粉が付きにくい素材の上着や帽子を着用

花粉症対策用メガネまたは専用ゴーグル

髪は結ぶ

帽子

マスク

表面がツルツルした素材のアウター

夜

- ▶ 玄関前で洋服ブラシなどを使い衣類の花粉を払う
- ▶ 帰宅したら手洗い、洗顔で花粉を洗い流す
- ▶ 部屋を加湿する
(鼻などの粘膜の保護、空気中の花粉を床に落とす効果もあるとされる)





彩りよく、香りと風味が楽しめる一品

鶏肉と野菜のゆずみそ包み焼き

材料(2人分)

鶏むね肉.....160g バター..... 小さじ1
しいたけ..... 1枚 みそ..... 大さじ1
にんじん..... 30g みりん..... 大さじ1/2
長ねぎ..... 1/4本 ゆず(半月切り)..... 4枚
ブロッコリー..... 50g

作り方

- 鶏むね肉、しいたけは薄切りにする。にんじんは縦に薄切りにする。長ねぎは3cmの長さに切った後、縦半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ホイルの中央部分にバターを塗り、①をのせる。このとき、鶏むね肉は肉同士がくっつかないよう、長ねぎを挟みながらのせる。みそ、みりんを混ぜ合わせてかけ、ゆずをのせる。
- ホイルの上下の端を合わせて閉じた後、左右を折り曲げて包む。
- オーブントースター(または220度に予熱したオーブン)で15分焼く。



1人分

エネルギー
182kcal

塩分
1.2g

栄養学
メモ

鶏むね肉

良質のたんぱく質が豊富。肉類の中では脂肪が少ないのに加えて、悪玉コレステロールを減らす効果が期待される不飽和脂肪酸が多く含まれます。

減塩
ワザ

ゆず

柑橘類の酸味に加えて、ゆず特有のさわやかな風味は料理のアクセントになります。そのため、食塩量を抑えても淡泊にならず、おいしくいただけます。

どこでもできる! 続けやすい!

楽しく筋肉トレーニング

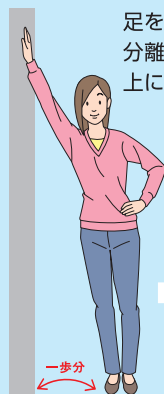
監修: 藤本陽平(筋肉デザイナー/NSCA認定パーソナルトレーナー)

健康長寿に欠かせない“筋肉”。「衰えないようにしなくては」と思っている、負荷の大きい筋トレはなかなか長続きしないもの……。狙いを定めて筋肉を無理なく動かす「楽しく筋肉トレーニング」を毎日続けて、いつまでも動ける体を手に入れましょう。

お尻の外側の
筋肉を強化!

サイドリフト

脚を横に振り上げる動作で、日常生活では鍛えにくいお尻の外側の筋肉を強化しましょう。

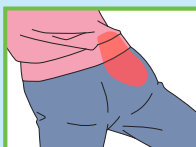


足をそろえて壁から一歩分離して立つ。右手を頭上に上げ、腕を伸ばしたまま壁の高いところに手をつく。左手は腰に当てる。



爪先を正面に向けたまま、左脚を横に45度持ち上げる。1の姿勢に戻る。

1→2を10回
繰り返したら
右脚でも行う



ここがポイント

歩行に欠かせないお尻の外側の筋肉を意識。骨盤のゆがみ解消にも効果的です。

女性の健康課題に理解を

多くの女性が働く我が国ですが、女性の健康や特有の悩みに関する理解は未だしっかりと得られていません。

ライフステージごとに変化する女性の悩み

女性は子どもを産む性であるためホルモンの影響が大きく、20代から40代にかけては妊娠・出産期の身体の変化、更年期ではほてりや冷え、不眠、うつなどの症状が出やすくなるなど、年齢によって心身の状態や悩みが異なります。身体に不調があっても女性特有の悩みの場合、上司に相談もしづらく、受診もしないという例もままあるようです。さらに働き方の個人差や家庭環境の差もあるため、女性同士でも悩みの共有が難しいといえます。

悩みを相談しやすい環境づくりを

今の時代、社会における女性の力は不可欠です。女性の健康課題に対する理解不足や、それによって起こるハラスメントを防ぐためには、女性が悩みや職場環境、仕事について意見や相談をしやすい雰囲気をつくるほか、職場全体で意見を出し合って取り組みを進めることが重要です。

また、女性自身は自分の身体に起こりうることを理解することも大切。自分にも他人にも完璧を求め過ぎず、普段通りにできない日があっても無理し過ぎず、お互いに気遣い、助け合うことが大切です。