

春だけではなく

医師 大原紗矢香

田んぼの稲穂が黄色く実る季節になりました。景色の移り変わりを楽しむ反面、この季節、イネのアレルギーを持つ方にはつらいものです。

「アレルギー性鼻炎Ⅱ花粉症」というイメージが定着しているので、秋なのにアレルギー？と思われる方も多かもしれませんが、アレルギーは年中ある病気です。

アレルギー性鼻炎の原因となる物質（吸入抗原）には、カモガヤなどイネ科、ブタクサなどの雑草、スギやヒノキなどの樹木の花粉のほか、ダニやペットの毛などのハウスダスト、カビなどがあります。

くしゃみ、鼻水、鼻づまりがアレルギー性鼻炎の三大症状で、目のかゆみを伴うアレルギー性結膜炎を合併することも多く、のどの痛みや肌荒れがおこることもあります。

カゼの症状とも似ています。カゼであれば一週間程度で症状がよくなりますが、アレルギー性鼻炎の場合、アレルギー性鼻炎の場原）がある間は症状が続きます。またカゼの鼻水は、はじめはさらさらしていてもだんだん色がついてねばねばしてきますが、アレルギー性鼻炎の鼻水はずっとさらさらしています。

ほかにアレルギー性鼻炎と間違いやすい病気としては副鼻腔炎があげられますが、両方が同時に起こっていることも多く、すでにアレルギー性鼻炎の治療を受けている方でも、症状が良くならない場合や悪くなっていくときには相談



されることをお勧めします。

アレルギーがあるかどうかは血液検査で調べることができます。毎年同じ季節になると症状が出る、同じ場所にいると症状が出るなど、アレルギー性鼻炎の可能性のある方は医師にご相談ください。

ただし、アレルギーがあるとわかった場合にも、症状がひどくなる時期の目安にはなりません。飛んでいる花粉などの抗原を完全に避けられるわけではありません。原因がわかればそれを食べなければ症状の出ない食物アレルギーとはその点が違います。

治療はアレルギーを抑える飲み薬と、鼻にさす薬（点鼻薬）、目薬があり、症状に応じて組み合わせ使用しており、当院でも対応しています。

これまでまったくアレルギーがなかった方も、急に症状がでてくることもあります。また、最近では小さな子どもさんでもアレルギー性鼻炎があることが知られるようになっていきます。

カゼかな？と思っても、症状が長引く場合や、決まった場所に行った時など条件によって症状が出る場合には、一度ご相談ください。



ピーマン

看護師 宮井由里子

独特の苦味と香りのピーマン。この苦味を大人よりも強く感受する為、味覚の敏感な幼少期は苦手な子供は多いようです。最近では、とても食べやすくなりました。

ピーマンの語源は、フランス語のpiment(ピメン)に由来した事が有力だそうです。英語では、bell pepper(ベルペッパー)と表現します。どちらの語源からピーマンは、とうがらしの仲間、辛味のない甘味種をいいます。

現在の甘味種のとうがらし“ピーマン”が一般家庭の食卓にのるようになったのは、戦後だそうです。

とうがらしの甘味種であるピーマンは、その完熟度合いでカラフルな色になります。未熟なうちは緑色のピーマンですが、完熟(開花後六十〜七十日)させると赤や黄、オレンジといったカラーピーマンになります。未熟で白色や黒色(濃い紫色)、紫色のものがあります。最近のグルメ志向にのり、食卓に彩りの食材が増えていきます。

カラーピーマンは、クセがなく甘い味がします。完熟させることで、ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE・βカロチンを豊富に含んだヘルシーな野菜に変身します。

選び方のポイントは、ヘタの切り口が新しく、皮に張りツヤのあるものが新鮮で味もよいといわれます。冷蔵庫での保存をおすすめします。ちらっと耳にしましたが、丸ごと(種も)バーベキューの食材にいけるそうです。



*お知らせ

医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解をお願いします。

九月二十八日(金) 夜診 雨森院長不在

九月二十九日(土) 大原医師不在

十月一日(月) 大原医師不在

新館名称募集について

今秋、新館棟が完成致します。地域の皆様に愛される診療所として、更なる発展を目指して参りたいと思います。つきましては、新館の名称を皆様から募集させて頂きます。受付に意見箱を設置しておりますのでよろしくお願い致します。

また、工事期間中は皆様大変ご迷惑をお掛けしており申し訳ございません。ご理解のほどよろしくお願い致します。

肺炎球菌ワクチンを接種しましょう

「肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)」は高齢者の肺炎の原因となる病原体の中で最も頻度の高い「肺炎球菌」という細菌を狙った予防ワクチンです。この予防接種を接種すれば必ず肺炎にかからないわけではありませんが、「肺炎になっても軽症ですむ」、「抗生物質が効きやすい」といわれており、免疫効果は一回の接種で五年間持続します。

当院では六十五歳以上の方に接種をおすすめしています。後期高齢受給者証の保険証をお持ちの方は、県の補助制度で五千円(一般の方は八千円)で接種して頂きます。ご関心のある方は、医師またはスタッフまでおたずね下さい。

