

アイネットの健康食品をご愛飲いただき、ありがとうございます。
二月は陰暦で「如月・きさらぎ」。寒さで着物を重ね着する「着更着・きさらぎ」が転じたともいわれています。まだまだ厳寒さが続きますが、体調管理に十分注意して、健やかな日々をお送りください。



高橋啓子
1973年、横浜市生まれ。
宝塚歌劇団出版編集部にて定期出版物のほか、企画物や写真集などに携わる。
帰国後、劇団四季編集部を経てエッセイストとして活動中。

私の父は、整形外科医もびっくりするほどの固い体の持ち主だ。昔から運動らしきものはほとんどせず、仕事上何十年も机に向かっていれば、その前傾姿勢で固まってしまったのもいたし方ないといったところだろうか。
しかし、脊柱管狭窄症の手術をした後、父の様子を見ていた私は「これではいけない」と思い直し、退院するまで理学療法士の先生について回って、父のリハビリの様子を撮影。一通りの流れとやり方を頭に叩き込むと、自作ビデオの製作に取りかかった。なぜならば、父は絶対に一人ではやらないからだ。私がいなくても、せめて一人でラジオ体操のようにやってくれたらという思いから、昔流行った「ビリーズ・ブートキャンプ」というような、私がお

が悪くなってしまうので、しそうなでさばるに赤面ものだった父は、毎日流して私の熱意に添えてくれた。
ところが、やり過ぎて調子が悪くなってしまうので、



ビデオはあえなくお蔵入り。今度は月に一回通っている、近所の主治医の先生の元でリハビリを受けることにした。
数か月たったころだろうか。診察の際、先生が「リハビリどうですか。ちゃんと通ってますか」と父に問い、「娘がついてますから」と答えると、「そうですね。鬼軍曹がついてるから心配ないですね」「、おや？私聞き違えたかな？鬼軍曹、誰が？やだっ私の事か！ちょっと先生！お父さんも笑ってないでよ！」「レディ捕まえてなんてこと言うんですか！」とのど元まで出かかったが、ビデオの話もご存知だし仕方ないか……。せめて、鬼コーチにしてくれないかなあ。
でもこうなったら、鬼軍曹と呼ばれようとも鬼將軍と言われようとも、かまわない。父の、そして母の健康を守るため、私はその呼び名を勲章だと思つて頑張つていこう。

健康エッセイ

⑨

鬼軍曹って誰の事？

いきいき健康情報

花粉症対策の基本は、花粉を体につけないこと!

花粉症に悩まされていると、年明けころから今年もそろそろ花粉が飛び始めるのではと気になるもの。花粉症対策の基本は、体に花粉をつけないことと、体についた花粉をしっかり落とすことです。

■花粉症の症状

花粉症は、体が花粉を体外に出そうとするために起きる症状で、主に鼻と目にあらわれます。症状は人によって異なりますが、重症の場合は微熱、倦怠感、肌のかゆみ、喉のイガイガ感などが起きます。初めて花粉症にかかった人は、症状が風邪と似ているので花粉症だと判らないことが多いのですが、次のような症状が続くときは花粉症の可能性があります。

●くしゃみ

「くしゃみ」は外から入った異物を体外に吹き飛ばそうとする防御反応です。花粉症では、連続して何度も起こるのが特徴です。

●鼻水

花粉症になると鼻汁の分泌が過度になり、水のように鼻から出るようになります。風邪の初期にも同じような症状が起きますが、風邪の場合は数日で治まります。

●鼻づまり

鼻粘膜の腫れや血流の悪化によって起きる症状です。重症化すると、両方の鼻が完全につまり、口呼吸になってしまいます。

●目のかゆみ

目に花粉が入ると、目がかゆくなります。また、入った花粉を洗い流そうと涙が出てきます。



■外出時の花粉対策

花粉症対策の基本は眼、鼻、口から入る花粉の量を少なくすることです。外出するときは、メガネやマスクを着用して、眼や鼻に入る花粉の量を抑えるようにしましょう。

●午後の外出を避ける

一日の中で花粉の飛散量が多いのは昼から夕方。特に午後1時から3時に多く飛散するので、そうした時間の外出は避けましょう。

●マスクで花粉防止

マスクの着用は、吸い込む花粉を3分の1から6分の1に減らすことができ、くしゃみや鼻づまりといった鼻の症状を軽くすることができます。花粉症用の隙間ができていない不織布のマスクの中には花粉を90%以上カットするものもあります。

●メガネで半減

ゴーグルのような花粉症用のメガネも販売されていますが、通常のメガネでも目に入る花粉の量は半減します。コンタクトレンズを使っている方は、コンタクトレンズによる刺激が花粉によるアレルギー性結膜炎を増幅するので、花粉症が辛いときはメガネにした方が良いでしょう。

●服はウールを避ける

ウールの衣類は花粉が付着しやすく、花粉を屋内に持ち込みやすいので避けましょう。綿やポリエステルなど花粉が付着しにくい、表面がツルツルした素材の上着がおすすめです。帽子を着用して髪に花粉が付着するのを避けましょう。長い髪はまとめて帽子の中に入れてみましょう。

●帰宅時は上着をはたく

家に入る前に上着や髪をはたいて花粉を落としましょう。



うがい、手洗い、洗顔で体に付いた花粉を落とすようにしてください。

■その他の花粉対策

外出時の花粉対策以外にも、家の中に花粉を入れないことや花粉症の症状が出にくくなるような生活習慣などを心がけましょう。

●窓開け換気の注意

花粉の飛散量が多い日に換気をするときは、窓を小さく開けて短時間にとどめましょう。換気時にレースのカーテンをしておくだけでも侵入する花粉の量は4分の1になります。換気をした後は床を拭き掃除して花粉を取り除いてください。

●洗濯物の注意

花粉の飛散量が多い日は室内に干しましょう。屋外に干した場合は洗濯物をよくはたいて、花粉を落としてから取り込みましょう。

●飲酒・タバコ・ストレスは注意

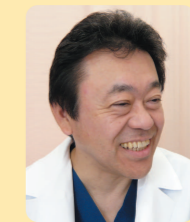
花粉が付着する粘膜を傷めるタバコは控えてください。睡眠時間を十分に取って、疲労やストレスをためないようにすることも大切です。過度の飲酒は花粉症の症状を悪化させますので控えましょう。

●目・鼻洗浄は注意

水や市販の洗浄液で鼻や目を洗浄すると、かゆみなどが緩和されることもありますが、花粉が逆流して症状を悪化させることもありますので注意してください。



ドクター荻原の健康アドバイス



■荻原章史
胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。
長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。
http://www.ogihara-cl.jp

花粉症は早めに診断・治療を

花粉症の症状が出る時期は風邪が流行する季節です。初期の症状は、くしゃみ、鼻づまりなど風邪と同じような症状が見られます。しかし、花粉症は眼のかゆさをともなうことが多いので、初めて花粉症になったと思われる方は、症状が悪化する前に診断してもらうと良いでしょう。初期の症状は鼻粘膜などの炎症があまり進んでいないので、この初期に治療を開始すると重症化することなく軽快させることができます。

■花粉症の診断

花粉症の診断の多くは、花粉飛散時の症状の有無と血液中にある花粉に対する抗体の存在で診断します。診断は、内科、小児科、アレルギー科などで受けられますが、鼻の症状がひどい場合は耳鼻咽喉科、眼の症状がひどい場合は眼科での診察をおすすめします。

■早めの治療を

2月になると多くの地域でスギ花粉が飛散し始めます。花粉症は症状が出てから治療すると、治療効果が現れるのに多少時間がかかりますから、毎年辛い思いをしているようでしたら症状が出る前に治療を始めることをおすすめしています。また、花粉症の薬は飲むと眠くなるので避けている方もいるようですが、最近は眠くなりにくい薬もありますので、一度、医師に相談してみると良いでしょう。

健康メニュー
ニラの卵とじ
粘膜に働くビタミンAがたっぷり
花粉症でダメージを受ける粘膜に欠かせない栄養素のビタミンAをたっぷり摂ることができるニラと卵のメニューです。ニラを少量の出汁と醤油で煮て、溶き卵を流し込んでください。
花粉症の時期は粘膜保護作用があるビタミンAを多く含む緑黄色野菜たっぷり摂るようにしましょう。

