

あき乃だより

第137号 2024年 3月 発行



3月はまだ寒暖差が大きいですが、うららかな日差しが春を感じさせてくれますね。春の訪れはうれしい反面、花粉症の方には憂鬱な日もあると思います。ご存知のとおり花粉症はアレルギーの一種であり、免疫力が深く関係しているといわれています。そこで今月は花粉症の基礎対策と免疫力アップのための食材をご紹介します。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょ。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がごさいます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (年中無休24時間)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日(日曜診療も行っております。)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	七海	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00~ 18:00	七海	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

※風邪症状、発熱症状の方は必ずお電話にてお問い合わせお願い致します。

【お知らせ】

黒澤：3/12(火)休診。奥山の1診のみとなります。

七海：3/29(金)休診。奥山の1診のみとなります。

国立駅前あき乃クリニック (診療科目 内科・糖尿病内科)

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

マスクの着用をお願いします

当院では今後も院内でのマスクの着用をお願いしております。感染対策のため、ご理解とご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

風邪症状の方は必ずお電話でご連絡の上来院をお願いします

当院は慢性生活習慣病のクリニックで高齢の方も多いため、感染対策として発熱、咳、咽頭痛等の症状は外来の別枠にて受診いただいております。ご面倒をお掛け致しますが必ずお電話でご予約いただき、かかりつけの患者様対象の別枠の発熱、風邪外来時間に受診いただくか、オンライン診療をご利用くださいますようお願い申し上げます。

带状疱疹ワクチンのご予約受付しております

当院では50歳以上の方を対象に带状疱疹ワクチンを行っております。

・シングリックスワクチン1回23,000円(税込)※2回接種

・水痘ワクチン1回7,700円(税込)

市の助成金の申し込みや金額は、各市によって対応が異なるため、お住まいの市にご確認ください。

肺炎球菌のワクチンのご予約受付しております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。今年の3月迄は節目の年の方が対象となり、4月より65歳の方限定となります。ご希望の方はお早めにご予約をお願いします。

国分寺市・国立市・府中市に在住の節目のご年齢の方

：受診券と本人確認書類ご持参ください

自費接種の方：当院で予診票をご準備しております。

抗原キット・風邪薬などを準備しておきましょう

ご自身、ご家族に風邪症状が出た時に備えて、抗原キットや風邪薬を薬局で購入するなどあらかじめ準備しておきましょう。

コロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っていませんが市報や市のホームページに詳細が記載されています。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。

無料で受けられるのは今年の3月末までとなります。4月からは有料になる予定ですのでご注意ください。



意外と知らない まめ知識

●今年の花粉の予測 (出展：NHK 首都圏ナビ「花粉症 2024 対策」)

2024年 東京都内の花粉予測		花粉が飛びやすいとされている気象条件
花粉の量	去年の8割程度 例年並み	・晴天または曇天の日 ・前の日に雨が降った日 ・日中の最高気温が高めの日 ・湿度が低く、乾燥した日 ・強めの南風が吹いたあと北風が変わった日
花粉量多い日	23区 35日程度 多摩地域 40日程度	
飛散開始	早ければ 2月8日ごろから	

●今日からできる花粉症対策

①食生活

花粉の時期の健康のためには、規則正しい食生活が重要です。

暴饮暴食は避け、お酒やお菓子は控え目にして体に負担をかけないようにしましょう。体に優しいお茶や野菜をたくさんとり、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。症状が気になる場合は市販薬も上手に活用しながら、自分に合った食品を選びたいですね。

②習慣

帰宅後：玄関前で服についた花粉を払い落としてから室内に入りましょう。

うがいや洗顔で、花粉を洗い流すと効果的です。

室内：花粉シーズンにはドアやサッシをしっかりと閉めて外からの花粉の侵入を防ぎましょう。

外から持ち込まれた花粉を除去するためにも、こまめな掃除を心がけましょう。

服装：一般的にウール素材は、木綿や化学繊維に比べて花粉が付着しやすく、室内に持ち込みやすいので要注意。外出時は、コートや上着など、一番上に着るものはウール素材を避け、できるだけツルツルとした凹凸のない素材の服を選びましょう。

体調管理：早寝早起きをする、バランスのとれた食事をとる、適度な運動をするなどして、体調を整えましょう。

寝具：花粉シーズンは布団は外に干さず、布団乾燥機などを使うようにしましょう。

どうしても干したい場合は、花粉の飛散量の少ない午前中に。

③グッズ・アイテム

外出先では花粉が顔に触れないように帽子やマスクをして、サングラスやメガネをかけましょう。専用ゴーグルも売られていますので試してみるのもいいかもしれません。

家のなかでは空気清浄機をかけて花粉の飛散を防ぎます。喉がつかい人は、うるおいを保つ加湿器を利用するのも有効です。

●免疫力アップ食材ベスト5 \料理にちよい足しでも効果あり/

普段の生活からバランスの良い食事、適度な運動を心がけて、免疫力アップをはかりましょう。

ニンニク

ショウガ

リンゴ酢

キノコ

緑茶



- ・**ニンニク**には、食物繊維が豊富で、腸内環境を改善するほか、免疫細胞を刺激して免疫機能を活性化する効果があります。
- ・**ショウガ**には、強力な抗酸化作用と抗炎症作用があり、関節痛や生理痛を改善し、脳の炎症や認知症予防効果もあります。
- ・**リンゴ酢**に含まれるカリウムはむくみを解消させ、酸は疲労回復や便秘解消にも効果的。ただし、糖分が添加されていないものを選びましょう
- ・**キノコ**は、食物繊維、βグルカンの宝庫。βグルカンは水溶性食物繊維の一種で、免疫機能を活性化する物質であると報告されています。
- ・**緑茶**の主成分であるカテキンには、体内の炎症をおさえ、血管を保護するといった抗ウイルス効果があります。

[レシピコーナー] ショウガ鍋 (おいしくショウガがたっぷり食べられます)

●材料 (3~4人前)

- ・しょうが：100g (一袋)
- ・白菜：1/8~1/6
- ・干しいたけ：3枚 (水戻し不要)
- ・おろしにんにく：1かけ
- ・豚肉(薄切り)：250g
- ・ごま油：大さじ1
- ・しょうゆ：大さじ1
- ・みりん：大さじ1
- ・塩：小さじ1.5
- ・水：800cc

●作り方

- 1) 鍋にごま油を入れて火にかけ、干切りしたショウガを しんなりするまで炒める。
 - 2) おろしにんにくを加えてさらに炒める。
 - 3) 水、しょうゆ、みりん、塩を加える。
 - 4) ぐつぐつしてきたら、干しいたけを手でくだいて加える。
 - 5) 太めの干切りにした白菜を加える。
 - 6) 豚肉を加えてふたをして火が通ったらできあがり
- ※お好みできのこ類を追加してもよいですね

※今回の記事の内容は下記の公開情報を元にしてしています。

・エスエス製薬「花粉症対策 早めの対策で花粉症をケアしよう」・晋遊舎「老けない食事術」