

まらまらレシピ vol.18

みなさん、こんにちは！少しずつ寒さが和らぎ、暖かい季節がやってきましたね。

春は寒かったり暖かかったりと、気温差を感じやすい季節です。この気温差によって、体がだるい、疲れがとれにくい人もいます。できることなら、毎日の食事をしっかり摂って、パワフルに過ごしたいですね。

今回は、疲労回復に特におススメ！『春野菜たっぷり豚汁』をご紹介します。

疲労回復に役立つ、ビタミン B1 が豊富に含まれるのが豚肉です。更にいまが旬！春キャベツやスナップエンドウなどの美味しい春野菜。ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く、疲労回復にダブルで効果的です。肉体疲労・倦怠感からストレスまで、疲れの種類はさまざまですが、食事から疲労回復にアプローチしてみませんか？是非お試しください。



● 作り方

- ① 豚肉はひと口大に切る。キャベツは4cm角に切り、じゃがいもは小さめのひと口大に切る。にんじんは5cm長さの短冊切りにし、玉ねぎは3mm幅の薄切りにする。スナップエンドウはスジを取り、斜め半分に切る。
- ② だし汁に、①の豚肉・じゃがいも・玉ねぎを加える。
- ③ 具材に火が通ったら、①のキャベツ・にんじん・スナップエンドウを加えて火が通るまで煮、みそを溶き入れる。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	236kcal	炭水化物	14g
たんぱく質	16g	塩分	1.7g
脂質	12g		

春野菜たっぷり豚汁

材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉	100g	玉ねぎ	30g
春キャベツ	50g	スナップエンドウ	4本
メークインジャガイモ	1個	だし汁	400ml
人参	1/6本	味噌	大さじ1

お知らせ

感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのばすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

- ① マスクを着用する (口・鼻を覆う)
- ② ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- ③ 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

- ① 鼻と口の両方を確実に覆う
- ② ゴムひもを耳にかける
- ③ 隙間がないよう鼻まで覆う

- ④ 何もせずに咳やくしゃみをする
- ⑤ 咳やくしゃみを手でおさえる



詳しい情報はこちら

厚労省 検索



きらきらレター

Kirakira-Letter

令和3年3月

第68号

公益社団法人地域医療振興協会 練馬が丘病院 広報紙



もくじ

花粉症について	2・3	きらきらレシピ vol.18	4
リハビリ・ワンポイントアドバイス	3	お知らせ	4

練馬光が丘病院は「公益社団法人地域医療振興協会」の運営施設です。地域医療振興協会は、地域医療を取り巻くさまざまな問題を解決し、へき地を中心とした地域保健医療の調査研究および地域医学知識の啓発と普及を行うことを目的に1987年5月に設立され、2009年12月1日より公益社団法人として新たにスタートしました。地域医療に対する意欲と実績を持つ医師を中心に、つねに地域保健医療の確保と質の向上など住民福祉の増進を図り、地域間での医療の不均衡の解消、地域の振興を推進しています。

発行元：練馬が丘病院

〒179-0072 東京都練馬区光が丘2-11-1
TEL:03-3979-3611(代)
<https://hikarigaoka-jadecom.jp/>

花粉症について

呼吸器内科 部長 医師 **大林 王司**（おおばやし おうじ）

はじめに

今回は、国民病ともいわれる花粉症につき書かせて頂きます。すでに花粉が飛散し、気温の上昇に伴い急速に花粉が増えることが予想され、本格的な対策が必要な時期となりました。私はもともと慢性鼻炎があり、結婚後からは本格的にスギ花粉が悪化したと実感しております。

現在はwithコロナの時期であり、いかに効率的に住居の換気を良くするかが課題です。一方で花粉症を防ぐためには外気を遮断することが必要となるので真逆の対処法であり、今後は空気清浄機の使用など工夫が必要となります。また、花粉症による熱、鼻、のどなどの症状はコロナ対策のうえでも薬物コントロールが重要となります。

略 歴

私自身の略歴ですが、先ず帝京大学第二内科肺研の真野健次教授の門をたたきました。その後、同愛記念病院と都立広尾病院呼吸器内科にて研修機会を頂きました。当時の広尾病院には、光定院長、徳重副院長も在籍されておりました。大学に戻り、帝京大学呼吸器アレルギー内科入局、大田健教授より研究テーマを二つ頂きました。ひとつは肺気腫（タバコ病）、実験的にマウスに喫煙曝露を行い肺気腫発生させる事、もうひとつはNC/Nga マウスとヌードマウス（塩野義）を用いた実験的アトピー性皮膚炎への治療介入でした。NC マウスは農工大学よりゲージに分けて頂き、ゲリラに近い大雨の中、帝京大学動物室に搬入しました。翌朝TV でニューヨーク同時多発テロを目の当たりにしてショックを受けましたが、その後の実験も困難を極めました。

喫煙曝露に用いた手法は喫煙刺激に加えて少量のエラスターゼを上乗せすると肺気腫形成が促進されるというものです。この実験はハイライトというきつい煙草を数十本使用し、実験中の受動喫煙とさらに実験器具に付着したタール除去作業という過酷な環境でした。以来、私自身も完全に禁煙に成功する事ができました。実験助手は、実験後の一服が一番おいしいと言っていたのが今でも信じられません。

このように、花粉症という病気の発症や増悪には花粉自体のもつ抗原刺激に加えて大気汚染、中国からの黄砂などプラスアルファの吸入刺激と、食生活の欧米化など動物性脂肪の摂取増加など内因性因子の関与があると考えます。

また、肺気腫、気管支喘息など多くの呼吸器疾患に鼻炎が合併することが知られており、one way disease: 上気道（鼻）と下気道（気管支）の関連性が指摘されております。

帝京大学溝口病院に異動後は、杏林大学主任教授に栄転された滝澤 始教授より呼吸器アレルギー疾患全般と、臨床研究につきに寺子屋方式でマンツーマンのご指導を頂きましたことは、幸運にも恵まれた事でした。当時の主任教授は循環器内科の村川 裕二教授でした。ご存じの方もいらっしゃるでしょうが、「ほろよいの循環器病学」日経メディカルの人気の連載で、イラストもご自身で描いています。「あなたが心電図を読めない本当の理由（わけ）」など不整脈領域で大ベストセラーもあります。この村川教授ご自身も、ひどい花粉症に悩んでおり塩酸フェキソフェナジンを一押ししています。以来、私自身も愛用しております。この原稿につきましても、南江堂「本日の内科外来」村川 裕二編を引用させて頂いております。

花粉症のポイントと基本的な考え方

- ☐ 花粉症は common disease、よく診る疾患で春先に生じる。
- ☐ 通年性アレルギー性鼻炎という場合もある。
- ☐ 朝起きた後、くしゃみや鼻症状が強い方もいる。この症状をモーニングアタックという。なぜ朝なのかは諸説ありますが、朝と夜に2峰性に花粉飛散する、交感神経の活動性変化などが考えられます。
- ☐ 抗アレルギー薬は抗ヒスタミン薬だけではないが、実際は第二世代の抗ヒスタミン薬を処方すれば間に合う。多くの人が、使い慣れ愛用する抗アレルギー薬があるようです。また同時に鼻炎や眼の症状への治療も希望する方が多いのが現状です。



検 査

外来では、以下の検査が可能です。

誘因を知りたいようでしたら、血中の総 IgE 値を測定する。花粉に反応する IgE（特異的 IgE）を調べる。アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、呼吸器系、鼻炎ごとにセットになっています。

治 療

○処方薬は、経口薬を選ぶことが多く、眠くならない、塩酸フェキソフェナジン：アレグラ®：錠を選択する事が多いです。

最近では、内服薬以外にも安定した血中濃度を維持する抗ヒスタミン薬の貼付薬、テープ剤も登場しました。また現在では、花粉症治療に際して以下の二つの新しいアプローチがあります。

○舌下免疫療法

長期効果と、寛解に近い効果や、薬物療法の減量が期待されます。

○アレルギー免疫療法は、アレルギーを皮下注射する手法で始まり、わが国で開発されました。すでに 100 年以上前から減感作療法として広く浸透しており、アレルギーの投与方法が異なるだけで、希釈アレルギーを段階的に濃度を上げるなど、現在の舌下免疫療法と基本的なコンセプトは同じです。

重症花粉症

難治性喘息に対しては、わが国では既に10年以上前から抗 IgE 抗体療法（ゾレア®）が用いられており有効性が確認されておりますが、重症花粉症の患者さまにも有効です。くしゃみ・鼻漏・鼻閉など自覚症状、病型、重症度につき先ずは、当院の耳鼻咽喉科に受診、ご相談下さい。呼吸器内科でのご相談も承りますのでどうぞご活用 のほどお願い致します。



リハビリ・ワンポイントアドバイス

屋外活動の機会が減っている今、**転倒**に注意しましょう！

厚生労働省「国民生活基礎調査平成28年」より
高齢者の介護が必要となった原因として、
骨折・転倒は、認知症、脳血管疾患、高齢による
衰弱に次いで、4 番目となっています。その転倒
の要因の1つとして、身体機能低下があります！

確かめてみましょう！

① バランス能力はどれくらい？

一直線上で踵とつま先をつけた状態を
何秒保持できますか？

10秒以下の場合は転倒のリスクあり！

※ 検査を行う際は転倒予防として、
手すりや机など何かつかまれるものの
近くで行うようにしましょう。

② 運動習慣を付けましょう

バランス能力をつける
「片足立ち」



- ✓ 左右とも1分間で1セット1日3セット
- ✓ 支えが必要な人は十分注意して、机に手や指をついて行いましょう

下肢筋力をつける
「スクワット」



- ✓ 5～6回で1セット1日3セット
- ✓ 膝は2～3秒かけて、ゆっくり曲げましょう
- ✓ 膝の曲がりは90°を大きく超えないようにしましょう

★ 転倒しないために日常で気をつけるポイント

- ・不用意に床に物を置かない
- ・運動習慣を付け転ばない身体をつくる
- ・踵のある履物を使用する
- ・メガネ、杖など歩くための用具を適切に選ぶ

