

まらまらレシピ vol.21

日を増して暖くなり、春の訪れを感じられる季節になりました。過ごしやすくなる反面、寒暖差により、疲れやだるさなどお身体の不調を感じる方もいらっしゃるかもしれません。そんなあなたに特におすすめ！今回は、旬のあさりを使って、疲労回復に効果的な「あざりとキャベツのスープパスタ」をご紹介します。

あさりには、体の調子を整え疲労回復に効果的な鉄・カルシウム・ビタミンB12がたっぷり含まれています。ビタミンB12は水に溶けやすいため、スープや煮汁と一緒に食べると、効率良く取り入れることができます。ぜひお試しください。(栄養室)

あざりとキャベツのスープパスタ 材料(2人分)

あさり	中サイズ約20個(200g)
キャベツ	3枚(150g)
乾燥パスタ	200g
バター	小さじ1/2(5g)
にんにく	1片(10g)
鷹の爪	1本
酒	1/2カップ
コンソメ顆粒	小さじ1
塩	2本指でほんのひとつまみ(0.5g)
醤油	小さじ1/2

● 作り方

- ① あしりは砂抜きをよく洗う。
- ② パスタは分量外の塩を加えた熱湯で、芯が残るくらいにゆでる。ゆで汁は1カップ程度(200cc)とっておく。
- ③ キャベツは1口大に切る。鷹の爪は輪切りする。
- ④ フライパンにバターを入れて、弱火にかける。
- ⑤ バターが溶けてきたら、にんにくと鷹の爪を加える。香りが出てきたら中火にし、あしりを加えて軽く炒める。
- ⑥ ⑤にキャベツ、ゆでたパスタ、パスタのゆで汁、Aを順に加えて蓋をし煮込む。
- ⑦ パスタの芯まで火が通ったら、Bを加え、味を調えて完成。

● 栄養量(1人分)

エネルギー	487kcal	糖質	81g
たんぱく質	17g	塩分	2g
脂質	4g		



きらきらレター

Kirakira-Letter

令和4年3月

公益社団法人地域医療振興協会 練馬が丘病院 広報紙

第74号



お知らせ

2022年版 新型コロナウイルス 感染拡大防止へのご協力をお願いします

ワクチン接種後も、「マスクの着用」や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)回避」などを徹底してください。

正しく使おうマスク!

会話時は必ず着用!

ポイント

- 鼻の形に合わせてすき間をふさぐ
- あご下まで伸ばし顔に密着させる
- 鼻出しマスク× あごマスク×
- 着けたら外側は触らない
- ひもを持って着脱
- 品質の確かな、できれば不織布を

こまめにしよう 手洗い・手指消毒!

こんなタイミングでは必ず!

- 共用物に触った後
- 食事の前後
- 公共交通機関の利用後 など

ポイント

指先・爪の隅・指の間や手首も忘れずに洗いましょう

目指そうゼロ密!

一つの密でも避けましょう!!

密接 密集 密閉

マスクなし× 大声× 大人数× 近距離× 換気が悪い× 狭い所×

▶ 体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。 ▶ ワクチン未接種の方は接種をお願いします。

首相官邸 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症対策推進室

2022年版 ゼロ密を目指そう!

ワクチン接種後も「マスクの着用」や「手洗い」、「ゼロ密を目指す」、「換気」など基本的な感染対策を徹底してください。

感染状況に合わせて対応しましょう

人と会うときは 飲食するときは

密接しない 密集しない 密閉しない

人と会うときは

- ・人と十分な距離を保つ!
- ・混雑している場所や時間を避ける!
- ・オンラインの利用や時差出勤を!
- ・屋外でも密接、密集を避ける!

飲食するときは

- ・少人数・短時間で、大声は避けて!
- ・第三者認証制度の適用店を利用!(パーティションの設置又は座席間隔の確保、消毒、換気の徹底など)
- ・テイクアウトやデリバリーも!

ポイント

会話時はマスクを着用

▶ 体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。 ▶ ワクチン未接種の方は接種をお願いします。

▶ 1人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。

首相官邸 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症対策推進室

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/

もくじ

くしゃみ 2・3

きらきらレシピ vol.21 4

お知らせ 4

くしゃみ

総合救急診療科 中西 俊就

花粉症の季節がやってきました。季節性アレルギー性鼻炎でお困りの患者さまにとっては、本当に辛い季節だと思います。本稿では、アレルギー性鼻炎の症状の中でも特にくしゃみについて少し掘り下げてご説明させていただきます。

くしゃみの由来

“くしゃみ”の語源をご存知でしょうか？一説によると「くさめ」というおまじないの言葉が由来であるということです。くしゃみはアレルギー性鼻炎だけでなくウイルス感染症でも認められる症状がありますが、まだ医療が進んでいない時代では特に乳幼児や小児のウイルス感染症はしばしば重篤な転帰を辿ることが多く、古代の日本ではくしゃみをする鼻から魂が抜けて寿命が縮まるという俗信がありました。そのときに「くさめ」と唱えれば、早死にを防げるという風習があり、その「くさめ」という呪文が、いつしか「くしゃみ」という名前となり、その行為そのものを指すようになったと考えられています。



くしゃみの原因

くしゃみとは、鼻粘膜への刺激に対する生理的な反応で、反射的に鼻と口が激しく痙攣して息を吐き出すことで、刺激を除去したり緩和してくれたりする役割を持ちます。

例えば、アレルギー性鼻炎におけるくしゃみのメカニズムを簡単に説明すると、

- ① ハウスダストや花粉などの異物（抗原）が鼻粘膜に吸着する。
- ② 異物を発見した免疫細胞が、異物に目印として結合してくれるマーカー（IgE 抗体）を産生する。
- ③ 引き続き鼻粘膜に異物が吸着すると、鼻粘膜の細胞上で異物とマーカーが結合し、化学物質（ヒスタミン）が放出される。
- ④ 化学物質が三叉神経末端を刺激することでくしゃみが起こる。

というものです。

くしゃみは鼻水や鼻づまりと並び、鼻炎の症状の一つに挙げられますが、鼻炎の原因はアレルギー性と非アレルギー性に大別されます。

アレルギー性鼻炎の原因には、通年性と季節性があり、前者はハウスダストやダニなどを原因とします。後者は、スギやヒノキといった花粉を原因とするため、特定の時期に症状が出現します。ちなみに季節性アレルギー性鼻炎の原因として最も有名なスギ花粉の飛散時期は2～3月となっています。

一方で非アレルギー性鼻炎は、その名の通り、アレルギー反応を介さずに引き起こされます。例えば、キツイ臭いを嗅いだ時、急に寒い空間に移動した時、こよりで鼻をくすぐった時など、皆様もくしゃみや

鼻水が出るのではないのでしょうか？そして忘れてはいけない非アレルギー性鼻炎の原因が、“かぜ”（急性ウイルス性鼻炎）です。くしゃみや鼻水に加えて、のどの不快感、乾いた咳、だるさ、頭痛といった症状を伴う場合は、かぜが疑われます。くしゃみで排出される粘液の一滴一滴に無数のウイルス粒子が含まれており、周りの人が感染してしまう可能性があるため注意が必要です。



くしゃみとコロナ

新型コロナウイルス感染症（以下 COVID-19 と記載）とくしゃみの関係については、皆様も気になる点だと思います。デルタ株などの従来の COVID-19 では、咳を除く、のどの痛み、鼻水、くしゃみなどの

風邪症状の頻度は少ないとされていました。しかし、現在世界中で流行しているオミクロン株では、従来株と比較すると、むしろそういった風邪症状を伴う頻度が多いという報告もあります。国内でオミクロン株の流行が比較的早期に認められた沖縄県での調査では、COVID-19 感染者の約3人に1人に鼻水・鼻詰まりの症状が認められています。（下表参照）

くしゃみの原因が COVID-19 ではなく花粉症によるものだったとしても、万が一その人が COVID-19 に感染していれば、くしゃみでウイルスを撒き散らかしてしまうことになります。花粉の吸入を避けるという目的はもちろん、周囲の感染を予防するためにも、うがい・手洗いに加えて、マスクの着用を心がけましょう。



くしゃみの治療

アレルギー性鼻炎については、アレルギーの原因であるアレルゲンとの接触や吸入を避けることが重要ですので、うがいやマスクの着用を徹底しましょう。鼻炎に対する薬物治療には大きく以下の3つが挙げられます。

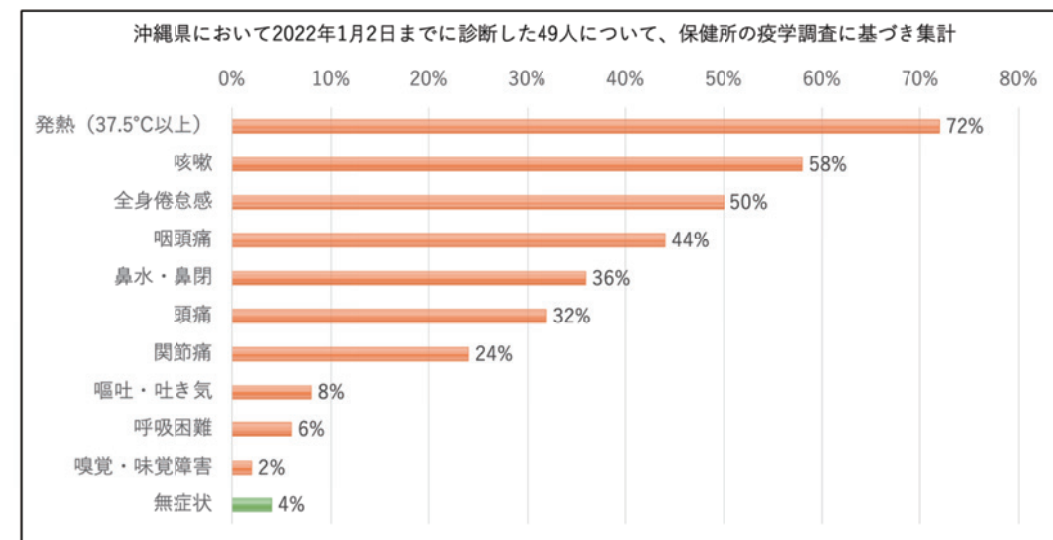
- ① 鼻噴霧用ステロイド薬：炎症細胞の数を減らし、最終的にヒスタミンの放出を抑制します。特にアレルギー性鼻炎の患者さまでキードラッグとなります。ステロイドは鼻粘膜には吸収されるものの、ほとんど生体内には取り込まれないため、全身的な副作用は少ないとされています。
- ② 抗ヒスタミン薬：その名の通り、ヒスタミンの作用を阻害します。第一世代と第二世代があり、第二世代の抗ヒスタミン薬は第一世代と比べて眠気や口の渇きなどの副作用が少ないとされています。
- ③ 抗ロイコトリエン薬：鼻粘膜の血管拡張を抑制することで、鼻炎症状の中でも特に鼻詰まりを軽減してくれます。



①と②については薬局でも市販されておりますので、毎年花粉症でお困りの方は試されてみていいかもしれません。ただし、鼻水が膿性（黄緑色、臭いがキツイ）である、頭痛・発熱・呼吸困難などの症状がある、4～5日以上症状が続く、といった場合は病院を受診するようにしましょう。

くしゃみについて簡単ながらご説明させていただきました。総合救急診療科は、患者さまの医療の窓口として診療に携わらせていただいておりますが、もっともっと地域の皆様に貢献できるように精進してまいりますので今後ともよろしくお願いします。

参考：沖縄県におけるオミクロン株陽性者の症状



沖縄県疫学統計・解析委員会

沖縄県新型コロナウイルス感染症発生動向報告（令和4年1月4日）より引用