

寒さとともに空気の乾燥が気になる時期となりました。  
体調管理には充分に気をつけ、しっかりとした休息をとみましょう。



## インフルエンザ

全国各地でインフルエンザが大流行しています。薬局サーベイランスによると、2019年1月21日～1月27日(19年第4週)の推定患者数は約228万人にのぼり、過去10シーズンの最大数を上回りました。

福岡市では、1月の連休前後がピークで、現在小休止状態です。  
今年の流行は、A型H1(新型)・A型H3(香港)がほとんどで、まだB型の検出はわずかです。当院でもまだB型は出ていません。  
例年、A型が終わってB型なので、2月・3月が要注意です。A型H1(新型)の特徴は、**微熱と咳**で比較的症状は軽いです。A型H3(香港)は、**高熱・関節痛・吐き気**など症状が重症化しやすいと言われています。ワクチンの予防効果は、A型H1が50～60%・A型H3が20～30%と言われています。

去年アメリカでは、インフルエンザで過去最高の8万人が死亡したそうです。このうち小児は180人で、ほとんどがワクチンの接種がなかったそうです。



## 風邪予防の野菜



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調管理をしっかりしていきましょう！  
今回は風邪を引いた際に食べると良いと言われているレンコンについて紹介します。

- 【栄養】
    - ビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウム、ミネラル、食物繊維が豊富  
野菜にはあまり含まれていないビタミンB1,B2も含まれている  
(ビタミンB1は豚肉などに含まれる、B2はレバーやチーズなどに含まれる)
    - ネバネバ成分のムチンは胃腸の粘膜を保護してくれる
    - 変色の原因となるタンニンは咳止めの効果や止血作用がある
- ※れんこんは酢水につけると変色をしにくくなります  
ゆでるときにも酢をいれと白くなるようです



- 【風邪にオススメ★レンコンスープ】
  - レンコンの皮をむいてすりおろす
  - 鍋にレンコンとだし汁を入れて強火にかけて煮立ったら弱火にして煮る
  - トロミが出たらしょうゆで味付けをする
  - スープの中に入れる具材を増やしたり、中華風や洋風にしたりしても美味しいので  
体調が優れなくなる前に飲んで風邪を引かれないようにしてくださいね。



## 節分

節分といえば『鬼は外、福は内』と言いながら豆をまいた経験がありませんか？  
節分は年に1回だけではなく、実は**4回**もあるのをご存知でしょうか？

節分とは**季節を分ける**という意味があります。  
季節を分ける日は1年間に4回あり、春夏秋冬それぞれに始まりの日が決められています。  
春は『立春(りっしゅん)』、夏は『立夏(りっか)』、秋は『立秋(りっしゅう)』、冬は『立冬(りっとう)』と呼ばれています。この、春夏秋冬それぞれが始まる前日のことを節分というのです。  
節分はもともと中国から伝わってきた風習で、『季節の変わり目には邪気(鬼)が生じる』と考えられており、その鬼を追い払う儀式として、文武天皇(もんむてんのう)の時代の慶雲3年(706年)に宮中で初めて行われたそうです。  
室町時代(1338年～1573年)ごろには、冬から春になる時期を一年の境目とし、「立春」は新年を迎えるのと同じくらい大事な日として特に重要視され、豆をまいて鬼を追い払う行事として庶民にも定着していきました。  
立春はその年によって変わりますので、節分もそれに合わせて変わります。  
2019年の節分は2月3日(日)です。



## 花粉症について

植物花粉をアレルゲン(抗原)とする即発型アレルギー反応の中でアレルギー性鼻炎症状(くしゃみ・鼻水・鼻閉など)とアレルギー性結膜炎症状(目の痒み・充血・涙目など)喉の痒みや痛み、頭痛を主症状とし花粉によって起こる鼻炎症状を花粉症と呼びます。

花粉症の鼻炎症状は**サラサラ透明な鼻汁**が特徴。  
一方風邪などの感染症の鼻炎は症状経過と共に**鼻汁は緑黄色**となります。  
なので、花粉症なのか？風邪なのか？の識別はわかりやすいかと思えます。  
鼻汁の分泌は寝ている時やリラックスした時によく働く副交感神経の興奮によって促進されます。起床時に症状がやすいのはこのためです。



**花粉症の発症機序**  
初めて花粉が体内に入った時リンパ球がIgE抗体をつくり、そのIgE抗体が肥満細胞にくっつきます。  
再び花粉が体内に侵入した時、以前作られたIgE抗体と反応し、細胞内の組織から炎症物質が放出され、血管拡張などが起こり浮腫(むくみ)、掻痒(かゆみ)などのアレルギー症状が現れる。この反応が体内では起こっています。通年2月頃からスギ花粉の飛散は減ってきますが、交代するかのようにヒノキの花粉が5月末頃まで続きます。  
辛い花粉症の治療の1つとして抗アレルギー剤です。  
抗アレルギー剤を服用することによって症状を軽減する作用があります。  
当院では1月中旬から抗アレルギー剤を服用される方もいらっしゃいます。  
なぜなら、**薬が効き始めるのが数日～数週間かかる**からです。  
その他に外出時はマスク着用で出かけたり、花粉が服に付かないように、ナイロン製の服を着たりして、部屋の中にも花粉を持ち込まない工夫が必要だと思えます。

