



◆◆◆アナフィラキシーガイドラインの重症度評価◆◆◆

特異的IgE値はアナフィラキシーの出現率に影響します。鶏卵・牛乳・小麦・ピーナッツの食物経口負荷試験陽性者において抗原によらず、特異的IgEが高いほどアナフィラキシー症状の出現率が高かったそうです。重篤な症状の出現率は抗原毎に異なり、陽性者における重篤な症状の出現率は**ソバ・小麦**で高いです。鶏卵・牛乳・小麦・ピーナッツの食物経口負荷試験におけるアナフィラキシーの症状の組み合わせは原因食物の種類によらず**皮膚症状+呼吸器症状→皮膚症状+呼吸器症状+消化器症状**の順に進みます。

◆◆◆アレルギー性鼻炎の最近の報告◆◆◆

最近のアレルギー事情はスギ花粉症を発症するならば、30歳ぐらいまでに発症し、通年性ダニアレルギー性鼻炎は未成年に発症することが判明しました。スギ花粉症患者の13%は自然寛解し、また発酵食品の摂取量が多い人ほど感作なしとの報告でした。



◆◆◆蕁麻疹へのアプローチ◆◆◆

蕁麻疹の診療において、患者さんからしばしば「原因は何か?」、「いつ治るのか?」という質問を受けます。発症原因としてアレルギーが疑われることが多いですが、統計では80%以上が特定の誘因を認めない特発性蕁麻疹です。その病態には、肥満細胞から脱顆粒されるヒスタミンが大きく関与しているため、治療は抗ヒスタミン薬が中心となります。また治療期間も年余にわたることもしばしばであり、治療の見通しをあらかじめ説明を受けることも大切です。

◆◆◆インフルエンザの予約◆◆◆

インフルエンザの予防接種はネットから前日までの予約制となっております。今年は例年に比べワクチンの供給量が少ないと言われております。早めのご予約をお願いいたします。

予約サイトアドレス
<http://www.8668800.com/j/>



Manna & Baby こどもクリニック
〒814-0123 福岡市城南区長尾4-6-17 TEL : 092-866-8800
<http://mannaandbaby.or.jp/>

小児科・アレルギー科 専門医

◆◆◆冬の定番といえば鍋◆◆◆

日に日に寒さが増し、お鍋が恋しい季節になりましたね。鍋料理は普段不足しがちな野菜をとるのに最適な料理です。栄養豊富な食材をたくさん投入して美味しく健康に役立てましょう。



白菜・・・ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄、カロテンなどさまざまな栄養素がバランスよく含まれている。美肌効果や風邪予防、便秘解消に効果的。



きのこ・・・代謝に必要なビタミン、ミネラルが豊富に含まれている。免疫力を高め、がん予防にも効果的とされる成分β-グルカンも豊富。脂肪撃退する作用もありダイエットにもオススメ。



豚肉・・・ビタミンB1の含有量は食品のなかでトップクラス。ビタミンB1は糖質を体内で燃やしエネルギーへ変えるために必要な栄養素。



春菊・・・βカロテンやビタミンCなどを多く含む、体に良い栄養素が豊富。貧血予防に役立つ鉄分、妊娠初期の女性にとっても大切な葉酸もたっぷり含まれている。



ネギ・・・体を温める硫化アリルが豊富。血液サラサラ作用で血管と血液を健康に保つのに役立つ。粘膜を強めるビタミンCも豊富で風邪対策や美肌効果もある。



にんじん・・・βカロテンが豊富。βカロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚の粘膜を正常に保ち、免疫力の向上や視力にも良いと言われている。



豆腐・・・必須アミノ酸が豊富で、筋肉や皮膚など体を作る材料となる重要な栄養素であるため、日々の食事からしっかり補うことが大切。

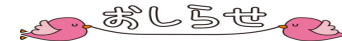


ニラ・・・老化防止のβカロテンや冷え性予防に効果的なアリシンが豊富に含まれている。骨や歯を丈夫にするカルシウムや、美肌のビタミンとも言われるビタミンCも豊富でスタミナ野菜の代表格。



患者様からの情報です!!

皆さん、お買い物をする時、授乳室を使用したことがありますか? いろんな設備で出迎えてくれているみたいです。ある患者さんは私のいちおしはIKEAです!!とのことでした。感動したのだそうです。しかし、長尾のグッデイはもう少し努力してほしいとのことでした。高いパイプ椅子が一つ置いてあるだけだったと嘆いていました。コロナ禍で頑張っているママたちの居場所をみんなで確保してあげてくださいね。よろしくお祈りします。



👉 16日の火曜日は就学前検診のため14時から15時30分まで休診となります。午後の診察は15時半からになりますのでよろしくお願いいたします。

👉 24日の水曜日の診察は畠添先生となっております。診断書の記入や体重チェック、臍ヘルニアの診察の方は院長先生の診察日に来院していただくようお願いいたします。



「診療時間」月曜・火曜・木曜・金曜：9時～12時、14時～18時（17時30分受付終了） 予防接種専門外来：14時～15時
水曜：9時～12時、土曜：9時～13時
健康診断（4か月・10か月・1歳6か月）：月曜・火曜・水曜・木曜・金曜（予約制）

