

自覚のない人も注意！ 花粉症対策

今現在は花粉症の自覚症状が全くない人でも、「突然花粉症になってしまった…」という事例もあるようです。そこで今回は、**花粉症対策**についてご紹介します。



【多種多様な花粉症のタイプ】

花粉症の主な症状といえば「くしゃみ」や「鼻水」ですが、他にも「喉のかゆみ」や「皮膚のかゆみ」「下痢」や「熱っぽい感じ」などの症状が出ることもあります。**症状の重さは下記の4段階**に分けられます。

①軽症

- くしゃみは1日数回程度
- 市販の薬を1週間ほど飲むとシーズンを乗り切れる



②中等症

- くしゃみは1日10回程度
- 鼻づまりが強い
- 薬で症状を抑えないとつらい



③重症

- 頻繁にくしゃみが出る
- 鼻づまりがひどく、口呼吸の時間が長い
- 症状により仕事に支障が出てしまう
- 常に薬で症状を抑えており、つらい

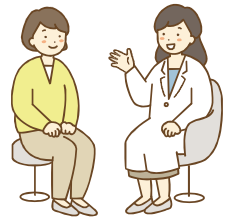
④最重症

- 花粉が飛んでいる間はずっと症状が続く
- 完全に鼻が詰まって口呼吸になる
- 仕事が手につかないほど症状がつらい
- 薬では症状が収まらないと感じる



【自分に合った診断と治療を】

花粉症で医療機関を受診する場合、**目の症状が辛い場合は眼科、鼻の症状なら耳鼻科**といった形で**自分が最も治したい症状に応じて診療科を選ぶようにしましょう**。治療法は薬による治療と手術による治療があります。特に鼻づまりのひどい方は鼻の粘膜をレーザーで焼いて解消する手段もあります。お薬による治療法の場合は飲み薬・目薬などの中から、**体質や症状に合わせて組み合わせ使用**します。



ほかにも花粉症対策として、外出時にはマスクやメガネを装着する、帰宅時は玄関で服に着いた花粉を払うなど、**室内に花粉を持ち込まないための工夫も大切**です。

食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

かぶと新たまねぎの 甘辛炒め

材料（3人分）

- かぶ(白い部分)……………160g
- かぶ(葉の部分)……………15g
- 新玉ねぎ……………160g
- しいたけ……………80g
- 鶏もも肉……………180g
- サラダ油……………大さじ1
- おろし生姜……………7g
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- 酒・はちみつ……………各大さじ1
- しょうゆ・粒マスタード……………各小さじ1

作り方



- ①：かぶの白い部分と新玉ねぎは皮をむき、くし形に切る。かぶの葉の部分は3cmの長さに、しいたけは石づきを取って一口大に切る。鶏もも肉も一口大に切っておく。
- ②：フライパンにサラダ油をひいて中火にかけ、鶏もも肉・おろし生姜・塩・こしょうを加えて3分ほど炒める。
- ③：かぶの白い部分と葉の部分・新玉ねぎ・酒を加えてふたをして2分ほど蒸し焼きにする。
- ④：ふたを取り、しいたけ・はちみつ・しょうゆ・粒マスタードを加えて混ぜ、さらに1分ほど炒めて完成。



栄養価（1人分）

- エネルギー……………226.7kcal
- たんぱく質……………11.8g

ワンポイント！

生姜は**血行を良くする作用**があり、冷えた体を温めてくれます。かぶは**歯や骨を形成する働きのあるカルシウム**を多く含んでいます。

