

## 医院だより 2026、3・4月号

三寒四温、春は暖かい日もあれば、寒の戻りもありますが、それにしてもこのところの毎日の気温の変動は大きすぎます。更にいよいよ花粉症の季節が到来致しました。体は何かと大変ですが、快適な生活を送るための新しい工夫を取り入れて上手に乗り切りましょう！

### <お知らせ>

- ・ ゴールデンウィークの4月29日(水)～5月7日(木)は休診になります。

## 院長の健康ワンポイント ～ 花粉症 ～

花粉症のシーズンがやってきました。今年の花粉飛散量は、「東日本では多め」という傾向がはっきりしていて、松本を含む関東甲信越は例年より多い地域の分類とされています。

花粉症対策の基本は「吸わない、持ち込まない、体に入れない」です。外出するときは、**マスク・メガネ・帽子**などでガードし、帰宅したら服を払って**着替え、洗顔・うがい**で花粉を除去しましょう。室内では、**掃除、加湿**で花粉の飛散を抑えましょう。花粉でアレルギー性鼻炎が起こると、鼻粘膜が敏感になり症状が出やすくなるので、**症状が出る前から薬**を飲み、粘膜が過敏になるのを防ぐと良いです。

少し広い話になりますが、じんましんなど一般のアレルギー反応は口から食べることで発症するため、口から入った食物がアレルギーを成立させる原因とされていました。しかし、肌が荒れているとアレルギーの原因物質が皮膚の内部に入り、皮膚の免疫細胞を刺激しアレルギーが成立するので、**スキンケア**が重要です。これは子供だけでなく成人でも、アトピー性皮膚炎の治療がアレルギーを防ぐので、最近は日頃のスキンケアが注目されています。

# 花粉症対策にお勧めの食材

\*食事だけで症状が劇的に改善するわけはありませんが、体調を整えることで症状の軽減につながります。

【腸内環境を整える】①ヨーグルトなどの**乳酸菌食品**：毎日100gを目安に。バナナ、きな粉、はちみつなどとあわせると続けやすいです。②根菜、キノコ、海藻などの**食物繊維**：腸内環境をサポートし、体の調子を整えます。ごぼう、レンコン、きのこ、わかめ等を味噌汁に。

【抗酸化作用の食品】①DHA・EPA（オメガ3脂肪酸）を含む食品。青魚のサバ、イワシ、サンマなど。②ポリフェノールを含む食品：りんごの皮やその周辺に多く含まれる“りんごポリフェノール”は抗アレルギー作用があるといわれています。生で皮ごと食べることが肝心です！スターカットがおすすめ。高カカオチョコレートも抗酸化作用に期待できます。簡単おやつとして、空腹時のエネルギー補給として。

\*味噌汁の具や間食に取り入れて手軽な方法で毎日を食べるようにしましょう。

**おすすめレシピ さば缶と春キャベツの味噌汁**\*腸にも優しい“春の養生スープ”です(2人分)

<材料>サバ水煮缶1缶、春キャベツ1/6、人参少々、味噌大さじ1~1.5/出汁400ml/生姜少々

<作り方>①鍋に出汁を沸かし、キャベツと人参を煮る②サバ缶を汁ごと加えほぐす。火を止め味噌をとき入れ、生姜を加える

\*青魚のメニューは缶詰を利用すると便利です



**スタッフコーナー ~ Kさん~** 寒い時期になるとあみものをやりたくなります。私はバックやポーチなどを作ることが好きなのですが、最近あみものをはじめた中学生の娘はあみぐるみにハマり、ぬいぐるみが作れるようになりました。バレンタインには父や弟にキーホルダーやマスコットを作ってプレゼントしていました。次は私も娘に教えてもらいながらあみぐるみに挑戦してみようと思います。



\*お知らせ\*

診療の受付は、午前は12:00まで、午後は17:15までです。よろしくお願いいたします。

●休診日 木曜日・日曜日・祝日

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~12:30	○	○	○	/	○	○	/
午後 15:30~17:30	○	○	○	/	○	/	/

唐沢内科小児科医院

松本市笹部2-1-51

TEL0263-25-7633