

# 平成吉作事情

Vol. 203 平成27年 3月号

〒930-0142 富山市吉作355

吉田内科クリニック

院長 吉田 雅一

## 2015年春は全国的に花粉が多く飛びそうです!

2015年 スギ花粉前線 【予測】



●原因アレルゲンによって注意すべき期間は異なります

近年、スギ花粉症では、花粉飛散情報を利用して、薬物の特徴に応じて花粉飛散開始直後、あるいは飛散開始の1〜2週間前から治療を開始する初期療法がおこなわれており、季節中の症状の軽症化が認められています。このように原因アレルゲンと注意する時期を知ることは、効果的な対策と治療に繋がります。

原因アレルゲン	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギのみ												
ハンノキとスギとヒノキ												
樹木類*とカモガヤ												
樹木類*とフタコサ、ヨモギ												
スギとカユスリカ												
スギとダニ・ペット類												
通年性												
						ダニ	イヌ	ネコ	カビ			ゴキブリ

●複数のアレルゲンが原因となっています

スギ花粉症患者さんの約半数がスギ以外の花粉で症状を発生しています。花粉と通年性アレルゲンで症状を発生している方は少なくありません。

●スギ、ダニに加え昆虫やペット、カビなども主要なアレルゲンです  
アレルギー性鼻炎では、スギ、ハンノキ、カモガヤ花粉などの屋外アレルゲンのほか、ダニ・ガ・ゴキブリ・ペット(イヌ・ネコ)・カビなどの屋内アレルゲンも主要なアレルゲンとなっております。また、感作アレルゲンの種類には地域差があるので、地域特性も大切な情報となります。

OAS (口腔アレルギー症候群)  
花粉症の人にはこの食物にも注意しましょう。

アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン
スギ	メロンなど	
ハンノキ	トマト	
カモガヤ	メロン・スイカ	
ヨモギ	キウイ	
フタコサ	メロン	
	スイカなど	

## おたっしゅけ「やってはいけない免疫カダウン習慣」

管理栄養士 大畑 洋子

実は私たちの体内では、毎日5000個のガン細胞が誕生しています。でも私たちはすぐにガンになるわけではありません。それは、「NK (ナチュラルキラー) 細胞」が、ガン細胞を見つけて退治してくれるから。免疫力が「上がる」「下がる」というのは、このNK細胞の活性が上がったり下がったりすることをさしているのです。

NK細胞は24時間休みなく働いていて、ストレスや自律神経の乱れによってダメージを受けやすいという特徴があります。また意外にも、よかれと思ってやっていることが、NK細胞の活性を低下させている可能性も…。

▽美味しいものを食べたほうが免疫カアップ

「健康にいいから」と、美味しいと思えないものや、好きでないものを我慢して食べると、かえって免疫力が下がってしまいます。もちろん、食べ過ぎは注意! です。また、もう一つ大切なのは「だれと食べるか」。好きな人たちとワイワイ楽しく食事をすると、NK細胞が活性化します。

▽コレステロール値は低いほど危険

「お肉は美容と健康の敵!」など何かと患者扱いされがちな「コレステロール」ですが、コレステロールはNK細胞を含むすべての細胞の材料。コレステロールが気になると肉を食べないでいると、NK細胞の材料不足に陥り、免疫力低下に拍車をかけます。肉・魚・野菜をバランスよく食べましょう。

▽多少の競争があるほうが免疫力が上がる

「ほっこり」「のんびり」、そんな毎日は理想ですが、以外にも免疫力には問題あり。確かにNK細胞はストレスによって活性が低下しますが、つらいことや頭に来ることが全くない(ぬるま湯)のような状態は脳を衰えさせ、免疫力を低下させるのです。免疫カアップのためには、競争など適度な刺激を受けることが必要。新しいことに挑戦する、人と接する機会を増やすなどして自分に刺激を与えましょう。

(※オレンジページ発行 オレンジページ2015年2月2日号より)

## レシピ

### ☆手抜き味噌汁☆

材料 <1人分>

- インスタントみそ汁 …… 1袋
- もやし …… 1/4袋
- 乾燥カットわかめ …… 大きじ1

作り方

- ① 鍋に1カップの水を入れて沸騰させる
- ② ①にもやし、わかめを入れる
- ③ お椀にインスタントみそ汁を入れ、②を注ぐ



### ～梨の花 一日の流れ～

- 9:00 給茶サービス
- バイタルチェック
- 入浴
- 着脱・整容
- 水分補給
- 休養・コミュニケーション
- 11:30 口腔体操
- 12:00 昼食
- 口腔ケア
- 休息
- 13:30 リハビリ体操、あゆみ体操
- レクリエーション
- 14:00 水分補給・おやつ
- 14:30 体操
- 音楽療法
- ※排泄介助、随時送り

### ～食事時の注意点～

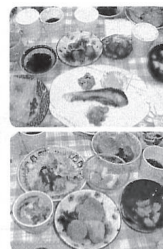
- ・ご利用者様の状態に合わせた食事形態で提供しています。

### ～介助の必要な方には～

- ・食事時の姿勢
- ・一口の量
- ・介助のスピード (のみ込みを確認) 誤嚥のないように気をつけています。また、食事前に口腔体操・マッサージ等を行い、唾液の分泌を促し、嚥下機能が低下しないようにも配慮しています。

### ～食事風景～

毎月の催し物には、豪華な食事ができます。



### 四字熟語

### 因果応報

仏教語で「因果」とは原因と結果。善い行いには善い報いがあり、悪い行いには悪い報いがあるということ。

梨の花訪問記



# デイサービスあゆみ・梨の花だより

12月24日(水)・25日(木)  
クリスマス会



1月14日(水)  
カルタ大会



1月21日(水)  
1月の誕生会



1月28日(水)  
運動会



2月3日(火)  
豆まき



2月4日(水)  
もちつき大会



新  
人  
紹  
介



牧野 時枝

1月から  
来ました。  
よろしく  
お願いします。



市川 哲平

がんばります！



藤井 俊幸

居酒屋経営。  
趣味は  
梅つくり。



大浦 健

がんばります！