

2016 4月

# ひがし調剤 TOPICS

No. 95

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

\* ご自由にお持ち帰りください \*

## 春に かかりやすい病気

暖かくなってきましたね。春は外出する機会も増えると思いますが、季節の変わり目のため気温の変化も激しく、体調不良を起こしやすい時期とも言われています。そこで今回は、春にかかりやすい代表的な病気についてまとめてみました。

### 花粉症

春の花粉症の原因と言えば、スギ花粉がよく知られていますが、それ以外にもヒノキやハンノキなどの花粉も飛散しているため、この時期は注意が必要です。花粉情報をチェックし、飛散の多い時には、窓や戸を閉める・なるべく外出を控える(外出しなければならぬ時はマスクやメガネをする)などの対策をして重症化を防ぎましょう。

### 五月病(ごがつびょう)

4月は、進学や就職などで環境が大きく変化することが多い時期です。五月病は、環境に慣れて落ちてきた5月頃に起こりやすいことからそう呼ばれています。主な症状としては、気分が落ち込む・食欲がない・頭痛・腹痛などで、原因は身体的・精神的なストレスです。症状を和らげるためには、家族や友人と会話を楽しむ、悩みを相談する、休日には趣味に時間をかける、体を動かしたりする、などが重要です。また、良質な睡眠や栄養バランスのとれた食事を心がけることも大切です。それでも気分がスッキリしないときは、医療機関を受診しましょう。

### 百日咳(ひゃくにちぜき)

百日咳は、百日咳菌による特有の痙攣性の咳発作が特徴の急性気道感染症です。1年を通して見られますが、4月～7月に流行することが多いと言われています。子供の病気というイメージが強いですが、最近では大人にも急増しています。大人の場合は咳が長引く程度で重症化することは少ないですが、子供は重症化しやすいため、うつさないよう注意が必要です。百日咳の細菌は、主に咳やくしゃみによる飛沫感染によって広がります。感染力が強いため、マスクなどで他の人に感染させないよう心がけましょう。

### 麻疹(はしか)

麻疹は、麻疹ウイルスによって引き起こされる感染症で、毎年春から初夏にかけて流行します。感染すると約10日後に発熱・咳・鼻水などの風邪のような症状が現れ、2～3日熱が続いた後、39度以上の高熱と発疹が出現します。感染力が強いため、マスクや手洗い、うがいのみでは予防できません。一度感染して発症すると一生免疫が持続すると言われていますが、免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症します。有効な予防方法として、麻疹ワクチンの接種があります。麻疹にかかったことがあるか、ワクチンを接種したことがあるか不明な場合は、予防接種を検討してみましょう。

病気を未然に防いで、はつらつとした生活をおくりましょう。

## スーパーフードで 体内から美活!

近頃、店頭でよく見かける“スーパーフード”。スーパーフードとは、ポリフェノールなどの抗酸化成分や食物繊維など、現代人に不足しがちな栄養成分を豊富に含む食材の総称で、ダイエットや美容に役立つと注目されています。特に話題となっているのは、海外でのブームが火付け役となった「チアシード」や「ココナッツオイル」ですが、実は日本の伝統食材にもスーパーフードと呼べる食材がたくさんあります。そこで今回は、日本の食材のスーパーフードをいくつかご紹介します。

### \* 大麦 \*



大麦の水溶性食物繊維、β-グルカンには、食後の血糖値上昇の抑制、血中コレステロールを低下させる働きがあるとされています。腸から健康を維持し、便通の改善にも効果があります。

### \* 大豆 \*



大豆には、イソフラボン(エストロゲンというホルモンの作用を助ける働きをするポリフェノール)が豊富で、女性特有の病気や、骨粗しょう症の予防に効果があります。また、大豆たんぱく質の一種であるβ-コングリニンは、脂質代謝を高める作用が期待されています。

### \* 緑茶 \*

緑茶に含まれるカテキンには、脂肪を燃焼しやすくする働きがあります。カテキンをより多く抽出するには、ぬるま湯ではなく、熱湯で入れることをおすすめします。



### \* かぼちゃ \*

食物繊維のほかに、女性に不足しがちなカルシウムや鉄分などのミネラルが豊富に含まれています。黄色のβ-カロテンやルテインは、肌や目の健康維持に効果があります。



### \* 海藻類 \*



昆布、わかめ、のりといった海藻類には、水溶性食物繊維やむくみ解消に役立つカリウムが豊富に含まれています。褐色の色素成分であるフコキサンチンには、内臓脂肪の蓄積を抑制する効果があるとされています。

参考：日経ヘルス2015.10月号

### \* スーパーフードの効果を高める3つのポイント \*

- ①食品から栄養をとる ②いろいろな食品をとる ③何回かに分けてとる



### 薬局で買えるスーパーフード!

#### 『もちり麦』(大麦)

いつものお米に混ぜて炊くだけで、手軽に食物繊維を摂ることができます!食物繊維の量は白米の2.2倍!もちもちの食感でご飯の味を邪魔しません。当薬局でも販売しておりますので、ぜひ一度お試しください。



といだお米にお水といっしょに入れるだけ!

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。