



今月のハイライト

- ・花粉症、ツライのは子供も同じ! 1、2P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック! 1P
- ・名は「ソメイヨシノ」と申します! 2P
- ・今月のレシピ 3P
- ・健康コラム 3P
- ・色は非言語コミュニケーション! 4P
- ・買いたい衝動のメカニズム! 4P

花粉症、ツライのは子供も同じ!

子どもの花粉症は、年々増えています!!

★5~9才で13.7% ★10~19才では31.4%

大人の発症率と変わりません。スギ花粉症は、原因物質の花粉が飛散する時期（1月下旬～4月）と、風邪やインフルエンザが流行する時期とが重なるため、判断が難しいかもしれません。また、幼児では症状を具体的に伝えることが難しいため、周りが注意を払う必要があります。

スギ花粉が飛散する時期に、子どもが熱はないのに“くしゃみ”や“鼻水”が止まらない場合は『スギ花粉症』かもしれません! 花粉症では“目のかゆみ”を伴うことが多いので、風邪と花粉症の判別の指標のひとつになります。しかし鼻づまりの症状は花粉症でも起こりますが咽頭扁桃肥大や慢性副鼻腔炎が原因であることも多いので、子どもに異変を感じたら、医療機関でしっかり診断してもらうことが重要です。



子どもだって花粉症の症状はつらい!!

花粉症の季節は、鼻や目などのツライ症状が勉強や運動といった活動を低下させ、日常生活に大きな支障を与えます。学校などの集団生活の中で、花粉症のためにみんなと同じように活発に活動ができないのは、子どもにとっても悲しいことです。正しい治療で花粉症の症状をしっかりと抑えることにより、普段と同じ日常生活を送れるようになることを子どもに教えてあげてください。

昼間に元気がなかったり、集中力がなかったりしていませんか?

花粉症のお薬で、眠くなったり集中力が低下してしまう場合もありますが、症状自体が原因のことも多いのです。花粉症の症状（鼻水、鼻づまり、くしゃみ等）のために夜間よく眠れないと、それが原因で睡眠不足となり、翌日の活動に影響を与えることがあります。睡眠不足に昼間の症状が加わって、より集中力や活動性が落ちますので、子どもの夜の症状にも注意を払ってください。

大人と子どもの花粉症の違いとは!?

子どもの花粉症発症を見逃さず、いち早い対処をしてあげましょう。子どもは、自分で症状をうまく伝えることができないので、親の観察が重要になってきます。

「くしゃみ」より「鼻づまり」が主な症状!

花粉症の主な症状といえば、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみですが、子どもの場合はちょっと異なります。子どもの場合は、くしゃみがあまり出ずに、鼻づまりが多い傾向にあります。これは、鼻が小さいからつまりやすく、つまると花粉が入ってこないことから、くしゃみも出ないということが原因になっています。

しかし、鼻づまりは見た目ではわかりません。そこで、見分けるポイントとしては・・・

口をあげているかどうかです。

鼻で息がしづらくなっているため、口呼吸することが多くなっているはずなので、注意深く観察してあげてください。また、口呼吸が多くなると息をするために口を使うので、食事や薬などが飲み込みづらくなる傾向もあります。

Page 2へ続く



★2/18: ダスキンによる大掃除を行いました。
★新しい看護師さんが就労しました。
※わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

発行
ふくおか耳鼻咽喉科
東海市加木屋町2-224-2
お問合せ 0120-287-784
予約専用 0120-187-784

色は非言語コミュニケーション!

春は出会いの季節! でも、知り合ったばかりで、まだ付き合いが浅い人の「本性はどんな人なのか?」って、気になりますよね。



心理学によると、性格は「好きな色」に表れる傾向があるんだとか!もしかしたら、好みの色によって、知り合ったばかりの人の本性を知る、手がかりになるかもしれませんよ!

「赤・ピンク・オレンジ」

赤が好き人は、情熱的・積極的な傾向があり、自己主張が強いのだとか。そして、ピンクが好き人は、愛情深く、世話好きで傷つきやすい面を持っていて、オレンジ好きは、陽気だけでなく嫉妬深く、社交的で人気者の傾向があるそうです。

「緑・青・紫」

緑好きは理想・平和主義者で、現実主義者でもあり、青が好き

な人は、知的でクールな反面、感性豊かで自立している傾向があるそうです。紫好きは、高貴なイメージで、神秘的だったりエロチック性を秘めているのだとか・・・洋服や持ち物などにこれらの色の特徴が出ていないか、チェックしてみてください!

「黒や白のモノトーン系」

黒は、頑固でプライドが高く、孤独を好む傾向があり、白が好きな人は、潔癖主義で真面目で理想主義者なんだそうです。会うたびにモノトーン一辺倒のファッションばかりしている人や、持ち物がモノトーンで固められている人は、これらの傾向が強そうです!



なんらかの色を身につける行為は、形にならないメッセージを伝えようとしている可能性があるそうです!是非ご参考に!

買いたい衝動のメカニズム!

買い物の際、ついつい不必要なものまで買ってしまい、予算オーバーに!なんて経験ありませんか?



実は“セール”“SALE”という言葉を見ると、つい手が出てしまう、予定以外のものを買込んでしまう、という衝動が最近科学で証明され、なんと! 買い物の衝動とその人の大切な人への心理的な繋がりが見つかったというのです!!

高いけれど、自分の大切な人が喜んでくれる顔見たさに、不必要なものまで買ってしまふことってありませんか? こういった心理を、売り手は賢く利用しているんですね(汗)



ですから、セール商品のすぐ近くに『あ、これ〇〇に買ってあげよう』なんて思うようなものを陳列しているのです!

★セールでお金を使いたくないコッ!★

★セールでは、目当てのものだけにとどめておく。(意志を強く持ちましょう!)
★なにが欲しいかよりも、なにが必要かを考える。(今あるもので十分ならば、買わない!)

★1人で買い物へ行かない。(お友達がいたら、買うのを止めてくれるかも!)

★買う前に、最低でも24時間は考えるべし。(時間を置くと考えが変わるかも!)
★クレジットカードは避けて予算を現金で決めて払う。



(家にクレジットカードカードを置いていった方が良いかも!)
まさか、ものを買いたいという心理は、人に好かれたという心理の裏返しだったなんて驚きです!
でも、セールに行く時には、くれぐれもご注意を!

花粉症、ツライのは子供も同じ！

大人はサラサラ、子どもは少し粘っこい鼻水！

花粉症による鼻水は、大人の場合はサラサラした水のようなものが出ますが、子どもの場合は少し粘っこい鼻水も出ます。これも、鼻づまりが主な症状となっていることに原因があるのではないかとされています。風邪と見間違えてしまうかもしれませんが、鼻水が出ていたら花粉症も疑いましょう。

目の症状も高い率で発現！

子どもの場合、目の症状も発症するケースが多く頻繁に目のあたりをこすったりします。その他にも、目の充血や目の周りのむくみなども見られます。

鼻をピクピク、口をモグモグも花粉症の合図！

鼻がムズムズするので、こすったり、かいたり、鼻をピクピク、口をモグモグして鼻や口の周りをしかめたりします。また、鼻をいじり過ぎて、鼻血を出すこともあります。このあたりも発見しやすいポイントかもしれません。

お母さんへのアドバイス！

子どもが花粉症になった場合、自分自身で対策ができないので、家族みんなが気を配り、対処していくことが大切になります。早めにお医者さんに連れて行き、きちんとした治療を受けましょう。

家族みんなで花粉から子どもを守ろう！

テレビやインターネットで花粉飛散情報をチェックして、花粉の飛散量が多い日は、子どもが外出しないようにしましょう。

外に出るときは、家族がマスクなどでしっかり花粉対策をとってあげてください。家族が帰宅したときは、家の中に花粉を持ち込まないよう玄関でよくはらうことを習慣づけましょう。

また、花粉は重いので下の方にたまりやす。背の低い子どもは家の中でも、舞い上がった花粉を吸い込んでしまいやすいので、床に花粉がたまらないようこまめに掃除することも重要です。

家族一人ひとりが協力して、
子どもから花粉を遠ざけて
あげましょう！



花粉症になったら早めにお医者さんへ！

子どもにとっても花粉症の症状はツライもの・鼻づまりによって睡眠不足になり、日中の集中力が低下することもあります。

また、子どもの花粉症は、気管支喘息やアトピー性皮膚炎などの他のアレルギー疾患との関わりがあることもあります。

子どもが花粉症になったら、早い段階でお医者さんに診てもらいましょう。

花粉症の治療は、基本的に大人も子どもも同じで症状に応じて、抗ヒスタミン薬という飲み薬や、ステロイド点鼻薬などで治療します。今まで成人にしか使用できなかった第2世代の抗ヒスタミン薬も子どもに使用できるものが増えており、以前と比べて薬の選択の幅が広がりました！

さらに、十年ほどで立派な木に成長する為、明治時代に全国の学校、公園、沿道、河川沿いなどに次々と植えられ、現在、日本の桜のおよそ8割が染井吉野で、最もポピュラーな桜となりました！

但し、染井吉野は観賞用として交配したため自力で繁殖することができないそうで、近い将来寿命を迎えてしまうのだとか！？

華やかに咲き、散りゆく様も美しいものですが、花の見頃は『花七日』と言われるほど短いものです。

今年はどこでどんな桜と、どんなふうに出会うのか！？お花見が楽しみですね♪♪



名は「ソメイヨシノ」と申します！

春と言えば桜！桜の代表格と言えば、ソメイヨシノですね！

～ソメイヨシノ誕生秘話～

江戸時代末期に、染井村（現在の豊島区駒込）の植木屋が、大島桜と江戸彼岸桜を交配して作りだしたもので、当初は桜で名高い奈良県吉野にあやかり「吉野桜」という名でしたが吉野山の山桜と間違えやすいため「染井吉野」と改名されました。

この新品種が国民的人気を得たのは、大島桜の華やかさを、花が咲いたあとに葉が出てくる江戸彼岸桜の特徴が引き立ててくれたため、父母の利点を上手く受け継ぐ逸品だったからとされています！



オシャレにイタリアンキンピラ！

【材料】

- レンコン・・・一節 ●ベーコン・・・3枚くらい ●オリーブオイル・・・大さじ1強
- イタリアンソルト・・・適量 ●粉チーズ・・・適量

イタリアンバージョン



【作り方】

- ①レンコンを縦に半分に切り、半月切りにする。ベーコンは1～2センチ幅に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルをしき、ベーコンレンコンの順に炒める。
- ③イタリアンソルトを軽く振り、お皿に盛る。粉チーズをかけて出来上がり～♪

=健康コラム= 丸わかり！「食用油の長所と短所」

健康を気にするならば、調理に使う食材だけ

でなく、油にも気を遣わなくてはなりません！



食用油の種類とその長所&短所を理解すれば、より健康になれるですよ！(^ ^)！

＜健康にいいオススメの食用油5選！＞

①オリーブオイル！

地中海料理でお馴染みのオリーブオイル。ドレッシングや料理の味付けに使われることが多く、オリーブを潰すことで製造される油です。



オレイン酸など不飽和脂肪酸が豊富で、コレステロールなど成人病予防にも効果があるとされていますが、オリーブオイルに適した調理法や温度については様々な意見があります。

極端な高熱での使用には向かないようですので、揚げ物などは他の油を使ったほうが、

良いかもしれませんね。

②紅花油！

英語でサフラワーと呼ばれる植物の種子を圧搾して作られる紅花油は、日本人にも馴染みが深い油のひとつです。

オリーブオイル

と違い、高熱での調理に向き、無味無臭なので用途に合わせて使い分けるといいですね。



悪玉コレステロールを抑制し心臓病の予防にも効果があるそうです。

③アボカドオイル！

オリーブオイルと似た効果を持つというアボカドオイル。フルーツの王様と呼ばれるほど栄養価の高い食材です。



高熱での調理に向くので、揚げ物や炒め物などにもピッタリ！

独特の風味もアボカド好きにはたまりません！

④ココナッツオイル！

ハリウッドセレブの愛用者も多いというココナッツオイルは、食欲をそそるココナッツの風味が食材にプラスされる嬉しいオイルです。

カルシウムやマグネシウムの吸収を助け、歯や骨に良い他代謝をアップしてエネルギーの燃焼を促すため、ダイエットにも効果的です！



⑤ごま油！

独特な風味があり、和食や中華料理などに多用されますが抗酸化物質が含まれているため、アンチエイジング効果も高いと言われます。

中温での炒め物やドレッシング、ソース作りなどに最適なので、料理のアクセントに使いたい油ですね！

いかがでしたか？食用油の安全性と栄養に目を向け、自分の好みに合ったヘルシーな油を選んでみて下さいね！