



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第93号 発行日 2017年10月1日

- 今月のハイライト
- 急増中！秋の花粉尘！・・・1P
  - ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・1P
  - 今月のレシピ・・・2P
  - 秋の味覚は「肌活」にオススメ！・・・2P
  - 秋コラム！・・・3P
  - 足の指を広げるだけでも健康に！・・・4P
  - 秋の食ベテクを伝授！・・・4P

## 急増中！秋の花粉尘！

『花粉症』というと、春に発症するものと思われがちですが、最近は秋に花粉症の症状に悩まされている人が増えてきています！！

### ＜花粉症は秋にも多い！＞

目や鼻にアレルギー様症状が出た人の半数以上の方が春頃に症状が出ています。春に次いで多いのが秋の花粉尘です。花粉症の原因となる植物は、ほぼ1年を通して存在しています。夏から秋にかけては、背の低い『草本（そうほん）花粉』と呼ばれる雑草の花粉が原因になります。秋に症状が出やすい人は、次の植物の花粉が原因となっていることが考えられます。

【キク科ブタクサ】秋の花粉尘を引き起こす代表的な雑草で、全国的に分布しています。繁殖力が強くどのような環境にも適用する力を持っているため、道端や河川敷などあらゆる場所で見られるでしょう。8月～10月中旬にかけて、特に早朝や午前中に大量に花粉が飛び散ります。

【キク科ヨモギ】ブタクサと同様に、秋の花粉尘の代表的な雑草です。平地から高山まで全国に広く分布しています。飛散時期は8月～10月いっぱいです。

【イネ科カモガヤなど】イネ科の植物は、初夏の花粉尘として知られていますが、夏から秋にも花粉を飛ばします。

【クワ科カナムグラ】野原や道端、林など全国的に分布しており、8月～10月まで飛散します。この時期には、ほこりのようにカナムグラの花粉尘が舞い散ります。

★ほとんどの場合に、スギが原因で発症する春の花粉尘と違って、秋の花粉尘は、原因となる花粉の種類はさまざまで地域差もあります。また、スギやヒノキのように高い位置から飛散して風に乗って数10Km移動するのとは異なり、秋の花粉尘の原因となる植物は丈が低く、数10mの範囲でのみ広がります。原因となる植物が生えている場所を知り、飛散時期

に近づかないようにすれば、予防につながるでしょう。

### ＜秋の花粉尘の特徴！＞

秋は風邪をひく人も多いので、花粉症との見分けが難しいかもしれません。花粉症の特徴は、透明でサラッとした鼻水です。他に、くしゃみが1週間以上止まらない、微熱が続く、目のかゆみ、喉の痛みといった症状が見られる場合には、花粉症の可能性も考えましょう。

晴れた日に症状が出やすいのも、風邪とは違う花粉症ならではの特徴です。また、秋に飛散するブタクサの花粉尘の粒子は、春に飛ぶスギ花粉の粒子に比べて小さく、鼻の粘膜に張りつきにくいという特徴をもっています。花粉の粒子が小さいということは、花粉が気管にまで入ってきやすいということです。

一般的に、花粉症の症状というと、鼻水をイメージしますが、秋の花粉尘は喉に症状が出やすいという特徴があります。気になる症状が現れたら、医療機関を受診することをお勧めします。



- ◆医療事務 正社員1名、パート（午後勤務できる方）1名募集中
- ◆看護師 正社員1名、パート（午後勤務できる方）1名募集中
- ～詳細は当院採用HPを御覧下さい～
- ★9月3日：院長、スタッフで東京の勉強会に参加しました。
- ★9月20日：ダスキンによる大掃除を行いました。

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  
お問合せ0120-287-784  
予約専用0120-187-784



東海市  
加木屋町  
2-224-2

LINE@をやっております。

## 足の指を広げるだけでも健康に！

★寝る前に実践したい  
足指体操！

リラックスした状態でも、足の指と指がくっついてしまっている人は多いと思いますが、このような状態の人は、足先の血流が悪い為足先から下半身まで冷えやすいと言われています！できるだけ足の指を動かすなど、仕事の合間や自宅などで、定期的な体操を取り入れてみましょう。



足の指の間に手の指を組んで付け根を回したり握りしめたりすると、血流が促され、冷えの解消にもつながります。また、むくみにお悩みの方は、リンパ液が停滞している可能性が有ります。例えば足の指を曲げたり、クルクルと回したりといっ

た足指体操をするだけでもリンパの流れを改善することができそうです。こうした足指を広げたり、伸ばしたりすることで足の筋肉をうまく使うことができるようになります。これは外反母趾のほか、体の歪みまで改善できると考えられています。

足指体操のタイミングは、お風呂上がりのリラックスした時間帯がオススメです！また、できるだけ裸足の時間を作ってみるのも効果ありなんだとか！室内であってもソックスやスリッパなどを使用しているとき、足の指が固まってしまうことがあるので、毎日の足指体操で、できるだけ健康な状態を保ちたいですね！

## 秋の食ベテクを伝授！分かれ道はちょっとの差！

太りやすい食べ方と太りにくい食べ方の分かれ道は、ほんのちょっとした差！

### 【太りにくい食べ方はどっち？】

- ①おはぎはどっちを選ぶ？  
粒あん こしあん
- ②野菜炒めに入っている野菜、どっちを先に食べる？  
キャベツ にんじん
- ③ランチにどっちを選ぶ？  
カツサンド 焼きそばパン

### ★今日からすぐできる食べ方テク★

正解は、すべて最初の方でした！

#### ～①：原形が残っている方を選ぶ～

おはぎの「粒あん」と「こしあん」のように、材料の原型が残っている方が食物繊維を豊富に含むため、血糖値を上げにくく結果として糖質が脂肪として体内に蓄えられにくくなります。白米より玄米、皮をむいた果物より皮付きの果物、スイートポテトより焼き芋のほうが、太りにくいと言えます。



#### ～②：糖質の低い方から食べる～

野菜から食べて炭水化物を最後にする「ベジタブルファースト」は、ごはんやパンなど糖質の吸収をゆるやかにして、太りにくくする食べ方です。ただし、にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、れんこんやごぼうなど、食べて甘みを感じる野菜は高糖質！



野菜炒めやサラダなどで野菜を摂るときは、キャベツやレタス、ほうれん草などの葉野菜を先に食べるように意識しましょう。

#### ～③：糖質同士は一緒に食べない～

糖質だけでお腹がいっぱいになるので、たんぱく質やビタミンなど、食べたものを燃焼させる栄養素がほとんど摂れなくなり、燃やせなかった糖質が体脂肪として蓄積されてしまうのです。栗ご飯や芋ご飯などを食べる時はご飯を少なめにし、おかずでたんぱく質や野菜をしっかり摂るようにしましょう。

くれぐれも食べ過ぎは要注意！！

# 健胃効果あり！～大根そば～

【材料:2人分】

- 大根・・・350g
- そば(乾)・・・2人分
- ツナ缶(小)・・・1缶
- ねぎ・・・大さじ2
- A {
  - しょうゆ・・・大さじ3
  - 砂糖・・・少々
  - 酒・・・少々
  - しょうが汁・・・小さじ2
  - 七味とうがらし(好みで)

【作り方】

- ①大根はよく洗い(皮をむく時はできるだけ薄く)、食べやすい長さの細切りにする。
- ②そばはたっぷりの湯で湯がいておく。
- ③熱湯4カップで大根を煮る。



- ④大根がやわらかくなったらツナ缶、Aを入れて煮立てる。
- ⑤器に熱湯に通したそばを入れ、④をかける。
- ⑥ねぎを飾り、お好みで七味とうがらしを添えれば完成～！！

## 秋の味覚は「肌活」にオススメ！

秋の代表的味覚の多くには、抗酸化作用のある栄養素や胃腸の働きを良くする食物繊維が豊富に含まれています。



肌活にオススメな秋の味覚をご紹介します！

**タンパク質もたっぷりな「秋刀魚」**  
脳の老化予防にもなるDHAが豊富な青魚、秋刀魚や鰹は鉄分や良質のたんぱく質が豊富で、これは美肌に欠かせない成分です。

特に、秋刀魚には、貧血を防止するビタミンB12や、レチノールという、新たな細胞の形成を活性化する成分があり、アンチエイジング食材と言われています。

**ビタミンCが豊富な「柿」と「サツマイモ」**

コラーゲンを生成するためには、ビタミンCは必須の栄養素です。柿には、レモンやみかんよりも多くビタミンCが

含まれています。また、体内で粘膜の形成に役立つビタミンAに代わるカロテンも豊富で、肌荒れを防ぐ効果も高い果物です。

加熱してもビタミンCが壊れにくいサツ



マイモは、食物繊維も豊富でデトックス効果も絶大です！便秘を防ぎ、老廃物を溜めない体を保つこともアンチエイジングには重要です。

**良質な植物たんぱく質が美肌を作る「大豆」**

秋に収穫期を迎える大豆は、その脂肪の多くをリノール酸が占めます。リノール酸は、肌の保湿、抗炎症作用、老化防止作用など、皮膚のバリア機能をアップさせ、スキンケア効果の高い成分です。

良質の植物性たんぱく質は、肉や魚などに比べ、体内利用率が高く、美肌を作る元になります。

食物繊維も豊富でお腹を綺麗にします。納豆や味噌など発酵させた大豆には、整腸作用のある乳酸菌も含まれます。

**保湿成分が豊富！**

「こんにゃく」と「長芋」

表皮の成分セラミドと、真皮(皮膚の深い所)の成分ヒアルロン酸は、共に保湿効果の高い物質です。意外と知られていませんが、セラミドを豊富に含むこんにゃくも、秋冬が旬です。また、11月ころから旬となる長芋(山芋)には、ヒアルロン酸が豊富です。

他にも、ビタミンCと食物繊維豊富な果物類、ビタミンB1の豊富な栗など、肌活に相応しい秋の味覚はたくさんあります。



食べすぎは注意すべきですが旬の栄養は恐れず臆せず活用して、是非、肌美人や肌男になってくださいね～♪

## 秋コラム！まさに今、体力のなさを実感するとき！

なんだかすぐに疲れてしまう、何かをしようと思っても、いつの間にか疲れて寝てしまっている、体が重くてやる気がでない、ちょっと動いただけで息切れしてしまう・・・という症状に自覚がある人は、体力が低下してきている可能性がありますよ！！



体力のピークは20才と言われています。『あ～なんだか体力がなくなったな』と感じた時、あなたの体は筋力の衰えとともに心臓も弱ってきているのです！！

**体力がすべての成功のチャンスを増やす！**

体力がある人は、何かに取り組むときの勢いが違いますよね。周りが後半息切れしそうでも、並外れたエネルギーをもってやり遂げることができるのです。さまざまなことに全力で取り組み、力を注げる、気力を体力が支えている人は吸収力も吸引力も違いますよね。

**経験も多く積むことができる！**

経験は、どんなものであれ、その人の血となり肉となっていくものです。

とても貴重なことですよ。その数を増やせるということは、結果的に大きな成果に繋がります。仕事で大きな成果を上げようと思う時、周りとの差をつけようという時、やはり体力なしでは勝ち抜くことができません。

**体力回復のために必要なこと！**

体力が劣っていると感じるとき、筋力、心臓が衰えてきていると考えられます。これらの衰えをストップさせ、さらに自然の摂理に反して向上させるためには、やはり一番効果的なのは・・・「運動」です。

しかも「継続的な運動」「習慣づけた運動」が体力づくりには欠かせません。どんなに忙しくても、定期的に運動をする習慣をつけてしまうことが大切です。

激しい運動ではなく、ジョギング、水泳、ランニング、ウォーキングなどでOK！しっかりと



した時間がとれなくても、スキマ時間に意識して運動やストレッチを取り入れるだけでも体力がついてくるのを実感できるでしょう。

## スキマ時間を活用して運動量を増やそう！

**朝から夜まで仕事でジムなどに通う暇がない、家事や子育てでまとまって運動をする暇がないという方にオススメのスキマ時間を活用したストレッチ法をご紹介します！**

**①デスクワーク中の片太ももあげ！**

普通に座っているときに、そのままの状態では片足だけ浮かせます。そのまま10秒間ほどキープしましょう。左右交互に行います。浮かした時に、脚を伸ばせるのでしたら床に平行になるように伸ばした状態で10秒間キープするとより効果的です。



**②つま先とかかとを交互に上げる！**

背伸びをする要領でかかとをあげ、その後かかとをつけてつま先を天井に向けます。これを交互に繰り返します。

**③移動は階段、意識してキビキビと歩く！**

特別にウォーキングの時間がとれなくても、今の生活の中での「徒歩」を充実させるだけで運動量や筋肉を使う量が違ってきます。

**④朝起きてすぐの5分間ストレッチ！**

どうしても時間がとれないという方は、5分だけ早く起きてストレッチをするというのはいかがでしょうか？朝のうちに運動をして代謝を上げておくというのは、健康にも良いです。リズムのある生活が身に付きますよ！

**体力のなさを実感しているあなた！始めるなら今ですよ！！**