



「ファミリー新聞」は、ファミリー整骨院が健康を大切にみなさんにお届けするニュースターです。

健康ワンポイント

花粉症が引き起こす咳せきに要注意

花粉症シーズンが到来しました。特にスギ花粉症の方は、ピークの今が一番辛いのではないのでしょうか。花粉症の症状といえば、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、そして目のかゆみが代表例として挙げられます。ただ、中には咳が症状としてあらわれる方がいます。

空気中を漂う花粉は目や鼻の粘膜に付着し、そこに留まって炎症を引き起こします。花粉が直接気管支に達することはほとんどありません。ではなぜ咳が出るのでしょうか。

鼻の粘膜に花粉が付着すると、これに反応してヒスタミンなどの物質が放出されます。これがさまざまなアレルギー反応を引き起こします。この物質を含んだ鼻水が喉へ流れ込むことによって、喉で炎症が起きますのです。また、鼻づまりによって口で呼吸するようになり、結果的に喉が乾燥することも咳の原因になります。つまり、花粉症による咳を止める

には、鼻の症状を抑えることがポイントになるのです。また、咳は目や鼻の症状よりも遅れてあらわれることも特徴といえます。

花粉が原因だからといって、咳をあなどってはいけません。この咳が長く続くと、咳ぜんそくになってしまうことがあります。咳ぜんそくはアレルギー反応によって引き起こされるもので、乾いた咳が長く続くことが特徴です。ぜんそくにみられるゼイゼイ、ヒューヒューといった音はありませんが、喉の不快感が続きます。また、アレルギー反応なので、

市販の風邪薬や咳止めは効きません。

重症化する前に、まずは花粉症の症状を抑えるように努めましょう。同時に、喉が乾燥しないよう気をつけることも大切です。



カラダにうれしい

旬レシピ

ひじきの煮物

ひじき料理の定番、煮物をご紹介します。手軽につくれて、ごはんのおかずにもぴったり。冷めてもおいしくいただけます。お好みで、絹さやや鶏肉、大豆などを加えるのもおすすめです。

♡ 材料 (4人分)

ひじき 40g にんじん 40g 油揚げ 1枚 サラダ油 大さじ1
(A)だし汁 1カップ 砂糖 大さじ2 しょうゆ 大さじ3 みりん 大さじ1

♡ つくり方

1. ひじきは洗って水に20~30分つけて戻し、水を切ります。
 2. 油揚げは熱湯をかけて細切りにし、にんじんも細切りにします。
 3. 鍋でサラダ油を熱し、ひじきとにんじんを炒め、油揚げと(A)を入れて10分ほど火にかけ、お好みの味まで煮詰めます。
- ※一旦冷ますと味がしみておいしくなります。

● ひじき

日本近海で採れる海藻の一種で、古くから日本人の食生活に取り入れられてきました。通常は、ゆでて干したものを食用にします。カルシウムやマグネシウムといったミネラルのほか、各種ビタミンや食物繊維が多く含まれており、非常に栄養価の高い食材として知られます。



● マグネシウム

必須ミネラルの1つで、特に骨や歯の形成に欠かせない栄養素です。これが不足すると、骨粗しょう症のほか、心疾患、糖尿病といった生活習慣病になりやすくなるといわれています。



CALENDAR

3月

March

1(水)	春季全国火災予防運動(~7日)	16(木)	十六団子 国立公園指定記念日
2(木)	ミニの日 ミニ豚の日	17(金)	春の彼岸入り※ 漫画週刊誌の日
3(金)	上巳の節供・ひな祭り 耳の日	18(土)	点字ブロックの日
4(土)	JRダイヤ改正 雑誌の日	19(日)	春の高校野球開幕
5(日)	啓蟄 びわ湖毎日マラソン	20(月)	春分の日・彼岸の中日
6(月)	弟の日 スポーツ新聞の日	21(火)	ランドセルの日 催眠術の日
7(火)	WBC 2017(~22日)※	22(水)	世界水の日 放送記念日
8(水)	ミツパチの日 みやげの日	23(木)	サッカーW杯アジア最終予選(UAE戦)
9(木)	ありがとうの日 雑穀の日	24(金)	世界結核デー
10(金)	砂糖の日 サボテンの日	25(土)	電気記念日 ドラマチック・デー
11(土)	東日本大震災の日	26(日)	大相撲三月場所千秋楽
12(日)	大相撲三月場所初日	27(月)	さくらの日 仏壇の日
13(月)	サンドイッチデー 新撰組の日	28(火)	サッカーW杯アジア最終予選(タイ戦)
14(火)	ホワイトデー 円周率の日	29(水)	マリモの日 作業服の日
15(水)	万国博デー オリーブの日 靴の日	30(木)	国立競技場落成記念日
		31(金)	プロ野球開幕 オーケストラの日

★ WBC2017 (3月7~22日)

WBC(ワールド・ベースボール・クラシック)は、世界野球ソフトボール連盟(WBSC)公認の「野球の世界一決定戦」で、今回が4回目。日本を含む28の国と地域が参加し、3月7日から1次ラウンドが始まります。

★ 春の彼岸入り (3月17日)

彼岸は雑節のひとつで、春分の日とその前後3日の計7日間が春の彼岸にあたります。古くから、お墓参りをして先祖の霊を供養したり、仏壇にぼた餅(おはぎ)をお供えしたりする風習があります。

メディカル インデックス

疲労骨折 ひろうつせつ

骨折は骨に強い力が加わることで起こります。これに対して、骨に弱い力が繰り返して加わることで生じるのが疲労骨折。ランニングやジャンプなど、同じ場所に繰り返し負荷のかかる運動をするスポーツ選手、なかでも女性に多く見られます。治療法は安静にすることが第一。数週間から数カ月で自然に治癒します。通常の骨折に比べると痛みが少ないため放置してしまう人もいますが、早期に適切な処置をしないと完治が遠のいてしまいます。また、誤ったトレーニング方法やクッション性の悪いシューズなど原因となるものを改善したり、ストレッチやマッサージなど日頃から身体のケアを心掛けたることも予防には欠かせません。

3月20日は祝日(春分の日)です。そして、4月になると月末にはゴールデンウィークが始まります。カレンダー通りに休みを取れる方にとってうれしいシーズンです。気の早い方は、もう休みの予定を考えているかもしれません。でも、今年はずっと様子が変です。ゴールデンウィーク序盤の4月29日(昭和の日)が土曜日なのです。振替休日はありません。つまり、例年よりも休みが少ないとい

季節のたより 休日の少ない年

うことです。同様に2月11日(建国記念日)も土曜日でした。さらに、9月23日(秋分の日)、12月23日(天皇誕生日)も土曜日。1年に16日ある祝日のうち、4日が土曜日と重なってしまっているのです。ただその一方で、今年はずっと3連休が7回もあります。仕事が忙しくてなかなか休みを取れない方も多いかと思いますが、たまには旅行に出かけてリフレッシュしてみてください。いかがでしょうか。

3月のお知らせ ※20日(月)は祝日のため午前みの診療になります。

季節の変わり目は、自律神経のバランスが悪くなります。その為、体は不調になりやすいのでお体のメンテナンスをお忘れなく!! 先月は約半年の勉強を終えて全米ストレングス協会のストレングス&コンディショニングスペシャリスト資格の受験がありました。結果は? どうなのか? 50%の合格率... 厳しいかなあ~と想いつつも結果待ちです♪♪

★ご紹介について... いつもご紹介ありがとうございます。ご紹介の際は本棚の上に設置してある紹介者・紹介患者様特典付の「紹介カード」を是非ご利用下さい。

★交通事故でお困りの際は... 当院は、患者満足推進協会の交通事故対応治療の認定院となっています。ご家族・友人・知人の方でお困りの方が見えたら是非ご連絡下さい。痛みの改善のみならず、保険会社様とのやり取りや治療費・慰謝料に関して分からない事まで幅広くサポートさせて頂いています。" 弁護士提携"も行っています。