

# 仕事がかどる簡単朝ごはん、5つのヒント!

## 甘いもの“だけ”の朝食はNG!

在宅勤務が増えたことにより、今まで以上に朝ごはんによってパフォーマンスを高めることは重要になっていきますね!

もちろん、出勤スタイルの人にも共通するポイントですから、是非この機会に今の朝ごはんの摂り方を見直してみましょう!!

## ◆消化の良さを意識する!

朝食は、体内時計のリセットや日中のエネルギー源として最も重要だと考えられていますから、朝ごはんの欠食はNG!

午前中の人々の体は“排泄”を促す時間とされていますから、消化の良さを意識することは重要!!

例えば、日頃なじみのいおかゆ類やお餅を朝ごはんとして取り入れることは有効です。

## ◆温かい食事で内臓を働きやすくする!

これまで朝食に、菓子パンや冷たいコンビニおにぎりを食べていた人は、温かい食事に切り替えてみましょう。

食べた時の満足度も高まり、心身ともに朝からホッと安らぐ時間になることでしょ。

オススメは温かいスープ!!

準備のしやすさも魅力です。

## ◆甘いもの“だけ”で朝食を済ませない!

華やかなイメージがある、パンケーキやフレンチトーストの甘い朝食。でもこれ、糖質に大きく偏った食事になって

しまい、血糖値の急上昇、急降下を招く要因に...

この血糖値の急激なアップダウンは、カラダに負担をかけるだけでなく、集中力の低下の原因にもなりますから、要注意です。

炭水化物だけでなく、たんぱく質や脂質も摂取することが重要です。なかでも卵料理や納豆は、朝から取り入れやすいアイテムです。



## ◆フルーツでビタミンB・Cを摂取!

水溶性のビタミンBやCは体に蓄積することができず、吸収できなかった分は尿と共に排出されてしまうため、毎食ごとに意識することが重要です。

オレンジやグレープフルーツなどの柑橘類や栄養バランスが良いキウイフルーツやイチゴを積極的にチョイスしてみてください!

朝にすべての栄養を無理して摂ろうとせず、あくまでも手軽に、おいしく、楽しい時間を楽しみましょう!!

# 春の姿勢の乱れをリセット! 簡単エクササイズ

疲れが見え隠れし始めている人、もうすっかり疲れてしまったという人も、まずはこの春に悪くなってしまった姿勢を正しくリセットするべく、簡単なエクササイズを試してみましょう!

①壁によりかかって行います。膝は90度に曲げなくてもかまいません。軽く曲げて骨盤・腰部を壁につけ安定感を得たら背中全体も壁につけて、寄りかかるような体勢になります。

②組んだ両手を斜め上に挙げ、鼻から息を吸いながら腰部を壁へ押し付けます。この時、腹筋に力が入っている状態になります。3~5秒間キープしたら脱力します。

③組んだ両手をバンザイさせ、再度、鼻から息を吸いながら、腰部を壁に押し付けます。組んだ両手を壁につけたまま、天井方向へ引き上げられるように伸びる動きも加えることがポイントです。3~5秒間キープしたら脱力します。

※一旦壁から離れて立ちあがり、再度1~3を1セットとして3回ほど繰り返しましょう!



# わかちあい通信

2021年4月号

ふくおか耳鼻咽喉科 新知台耳鼻咽喉科ニュースレター

## 知っておこう! 舌下免疫療法!

スギ花粉症やダニアレルギー性鼻炎の治療法のひとつに「アレルゲン免疫療法」があります。アレルゲン免疫療法は、100年以上も前から行われている治療法です。近年では、治療薬を舌の下に投与する「」が登場し、自宅で服用できるようになりました。「舌下免疫療法」は、スギ花粉症、またはダニアレルギー性鼻炎と確定診断された患者さんが治療を受けることができます。

《服用期間の例》1日1回、少量の治療薬から服用をはじめ、その後決められた一定量を数年間にわたり継続して服用します。初めての服用は、医療機関で医師の監督のもと行い2日目からは自宅で服用します。



《使用方法の例》治療薬を舌の下に置き、お薬ごとに定められた時間保持したあと、飲み込みます。その後5分間はうがい・飲食を控えます。※スギ花粉症の場合、スギ花粉が飛んでいない時期も含め、毎日服用します。

《期待できる効果》長期に渡り、正しく治療が行われると、アレルギー症状を治したり、長期に渡り症状をおさえる効果が期待できます。症状が完全におさえられない場合でも、症状を和らげ、アレルギー治療薬の減量が期待できます。

くしゃみ、鼻水、鼻づまりの改善	涙目、目のかゆみの改善
アレルギー治療薬の減量	GOL(生活の質)の改善

《副作用について》  
 《主な副作用》●口の中の副作用(口内炎や舌の下の腫れ、口の中の腫れ、かゆみ、不快感など)  
 ●唇の腫れ ●咽喉(のど)のかゆみ、刺激感、不快感 ●耳のかゆみ ●頭痛など。

《重大な副作用》●ショック ●アナフィラキシー

- 今月のハイライト
- ・知っておこう! 舌下免疫療法! ... 1、2P
  - ・各院のトピック! ... 1P
  - ・春の味と言えば、山菜! ... 2P
  - ・失礼な相槌に気を付けて! ... 3P
  - ・つかるだけ入浴法を知っていますか? ... 3P
  - ・仕事がかどる簡単朝ごはん 5つのヒント! ... 4P
  - ・春の姿勢の乱れをリセット! ... 4P

## 【舌下免疫療法Q&A】

Q: 舌下免疫療法と薬物療法(対症療法)との違いは?  
 A: アレルゲン免疫療法は、体をアレルゲンに慣らして、症状を和らげたり、根本的な体質改善が期待できる治療法です。スギ花粉症の場合は、スギ花粉を、ダニアレルギー性鼻炎では、ダニのアレルゲンを含む治療薬を用います。

Q: いつから始められるの?  
 A: スギ花粉症の場合は6~11月、ダニの場合はいつでも治療開始することができます。スギ花粉症の「アレルゲン」は「スギ花粉」であり、スギ花粉が飛んでいる時期はアレルゲンに対する体の反応性が過敏になっています。そのため、スギ花粉が飛んでいない時期に治療を開始します。一方、ダニアレルギー性鼻炎の場合は時期に関わらず治療は始められます。

Page 2へ続く



- トピック!
- 【ふくおか耳鼻咽喉科】
- ★家庭用の鼻うがい「ハナクリーンs」「ハナクリーンα」「ハナぴゅあ」を販売しています。
  - ★当院マネージャースタッフである木村が「7つの習慣」のファシリテータの資格を取りました。

- 【スタッフ募集中:両院ともに】
- 医療事務スタッフ:正社員、パート(午後、土曜日勤務できる方)※未経験者も歓迎
  - 事務長正社員 ●経理スタッフ(パート)

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  
 お問い合わせ 0120-287-784  
 予約専用 0120-187-784  
 東海市加木屋町 2-224-2

新知台耳鼻咽喉科  
 お問い合わせ 0562-54-2700  
 知多市新知台 2丁目 4番 30

## 知っておこう！舌下免疫療法！

**Q：どれくらい治療するの？**

**A：**少しずつアレルゲン（スギ花粉やダニ）を投与し、体をアレルゲン（スギ花粉やダニ）に慣らすことから始め、数年に渡り継続して服用します。

**（3年以上推奨）**

そのため、定期的な受診が重要です。

**Q：効果はどれくらいであらわれるの？**

**A：**正しく治療が行われると、スギ花粉症の場合は初めてのスギ花粉飛散シーズンから。

ダニアレルギー性鼻炎の場合は治療を始めて数ヶ月後から効果が期待されます。

年単位で継続することで最大の効果が得られると考えられています。

長期間、正しく治療が行われると、アレルギー症状を治したり、治療終了後も長期にわたり症状をおさえること、または症状が完全におさえられない場合でも、症状をやわらげ、おくすりの使用量を減らすことも期待できます。

**Q：何歳から治療できるの？**

**A：**6歳から治療ができるようになりました。医師とご相談ください。

## 春の味と言えば、山菜！『春は苦みを盛れ』

現代の食卓のように、旬が感じられない時代でも、山菜だけは春の訪れを告げる貴重な食べ物のように思います。というのも、山菜とは、山野に自生し、食用にする植物の総称で、大量生産に適さず自生しているものを採取するからです。



近年はセリ、ミツバ、フキ、ウド、タラノメなどは栽培種が一般的になりましたし、中国産のものも出回っていますが、春先に食べる山菜は、柔らかい若芽が利用されていることが多く、芽吹きのエネルギー、そして、春らしい香りをいただけます。それも、山菜の魅力とも言えますね。

『春は苦みを盛れ』と、和食では言いますが、食養生の考え方では、その苦み成分が冬の間体にため込んだ老廃物を出す働きがあるといわれています。

### 注目される山菜の有効成分！

#### ◆フキノトウ◆

独特の香りとほろ苦さがあります。

天ぷらや、お味噌汁の実、和え物に。

注目される成分としては、抗酸化作用や血糖値抑制作用のあるケルセチンや、免疫機能を強化するというられるケンフェロールなど、様々な抗酸化成分を含んでいます。

ケルセチンは、タマネギにも含まれ、有害物質を捕まえて毒性を防ぐ成分としても注目されていますよ。

#### ◆ウド◆

芽と茎の部分食用とし、天ぷらや、きんぴら、和え物、佃煮など広く使えます。

注目される成分としては、香り成分であるジテルベンが、自律神経系に働き疲労回復や不安定な気分を落ち着かせる作用があり、また抗酸化作用の高いケルセチンやクロロゲン酸なども含まれています。

#### ◆コゴミ◆

渦巻状に丸まった幼葉を、おひたし、サラダ、ゴマ和えなどの和え物、天ぷらなどにして食べます。アクがなく、ほのかな甘味もあり、たいへん食べやすい山菜です。

β-カロテンやビタミンCも多く含まれています。

#### ◆タラノメ◆

タラノキの新芽で、ほろ苦さが特徴。タラノキの樹皮は民間薬として健胃、強壮に用いられ、糖尿病にもよいと言われていますが、科学的にもタラノメの苦み成分であるエラトサイドという成分は、血糖値上昇抑制作用があることがわかっています。

山菜の機能性は、まだ食べ物としての有効性はどうかまた、どれだけ食べればいいのかなど、解明されていませんので、あくまで季節の恵みとしていただきましょうね！



## 失礼な相槌に気をつけて！

### 《実は失礼な相槌6つ》

- 【1】なるほど／なるほどですね～。
- 【2】まあ、そうですね。
- 【3】それも一理ありますね。
- 【4】それもひとつの手かとは思いますが。
- 【5】うん、うん。
- 【6】確かに。



【1】～【4】に共通してよく言われるのは相手の話を評価しているような印象を与えかねない、偉そうにも聞こえかねない言葉だということです。

【5】【6】は同年齢同士のくだけた会話ならばまだしも、改まった場面や目上の人への相槌としては失礼なものです。何度も同じ言葉を繰り返す点が煩わしさの原因とも言われます。

因とも言われます。

### 《失礼な相槌の言い換え具体例！》

- 【1】「ほんとうにおっしゃる通りですね」「私もそう思います」
- 【2】「そうですね」「お話の通りです」
- 【3】「はい、それが道理と存じます」
- 【4】「お話しただくまで考えつきませんでした」「本当にそのような方法がございましたね」
- 【6】「はい、そうですね」または無言で深くうなずく。
- 【7】「確かに、そうですね」「確かにおっしゃる通りと存じます」

相槌は、口癖に同じくあまり意識もせず、自分では気がつきにくいもの。だからこそ、肝心なときには注意したいものです。

## つかるだけ入浴法を知っていますか？

花粉やホコリなどで空気が汚れ、気温が高くなって皮脂の分泌も盛んになる春は、スキンケアに気を使う季節ですよ。

そんな季節に試してみたいのが体を洗わず「つかるだけ入浴法」です。

毎日、全身をしっかりと洗っている人からするとビックリする話ですが、実は肌や体、心にもうれしいメリットがいっぱい！試してみる価値は大いにありそうです！

その方法は10分以上、好みの湯温の湯船にしっかりとつかるだけ！

そう、たったこれだけなんです。皮膚の汚れはほとんどが水溶性で、そうでない汚れも3～4日すればお湯で洗い流せるので、毎日きちんと入浴していれば、清潔を保てるというわけです！

逆にしっかりと洗い過ぎてしまうと肌の保湿に必要な皮脂や皮膚常在菌までも落ちてしまうというから驚きです。

ただし、体の匂いや脂っぽさが気



になる場合は、皮脂の分泌が多い背中と胸をはじめ、ワキの下、へそなどの汗や匂いがこもりがちな部分を、よく泡立てた洗剤でこすらずやさしく洗います。汗をかきやすく細菌が繁殖しやすい足の裏はブラシなどを使って念入りに洗浄しましょう。

体も足も、さっぱりした感触で肌に成分が残りにくいシンプルな固形石けんを使うのがおすすめ。

**「つかるだけ入浴法のメリット！」**

- ★洗わない！美肌を損なう洗浄時の肌への摩擦を軽減。
- ★湯船につかる！ストレス発散を兼ねてリラクゼーションができる。
- ★10分ほどつかる！血行がよくなり、新陳代謝が促進される。

特別な準備をしなくてもすぐに始められる点も、大きな魅力といえます。ただし、肌質は千差万別ですし、この季節は肌がデリケートにもなっているので『自分には合わないかも？』と思ったら、すぐにやめることが大切です。