



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

## 健康ワンポイント

## 黄砂こうさって体にどんな影響があるの？

毎年春になると、黄砂が多く飛来します。黄砂とは、中国内陸部の砂漠で舞い上がった砂のことで、これが偏西風によって日本に運ばれてくるのです。ほぼ1年を通して飛んでいます。ピークは3月から5月にかけて。多く飛来する日は、空が黄色くかすんで見えることもあります。黄砂は洗濯物や車を汚す原因になりますが、影響はそれだけではありません。人体にも少なからず悪影響を及ぼすのです。

黄砂は粒子が非常に小さく、体内に入り込みやすいという特徴があります。さらに、黄砂には鉱物や微生物の死骸などさまざまな物質が含まれています。そのため、アレルギーを引き起こす原因にもなるのです。具体的な症状としては、目のかゆみ、咳やくしゃみ、鼻水、皮膚の炎症などが挙げられます。健康な人でも症状の出るケースがあるので油断はできません。

また、この時期はスギ花粉の飛来するシーズンと

重なります。黄砂はそのアレルギーを悪化させることがあります。他にも、ぜんそくやアトピー性皮膚炎を悪化させる可能性も指摘されています。

黄砂はおもに呼吸器に影響を与えますが、循環器への影響もあるようです。黄砂が飛来すると急性心筋梗塞が増える可能性があるとの研究結果も報告されています。まだ研究途中ではありますが、今後さらに人体への影響が明らかになるかもしれません。

黄砂対策としては不織布マスクの着用、洗濯物の部屋干し、空気清浄機の利用といった、花粉症対策と同様の方法が挙げられます。また、インターネット



などで黄砂の飛来予測をチェックし、場合によっては外出を控えるなどの対策をとることも検討しましょう。

カラダにうれしい!

## 旬レシピ

## ひじき入り卵焼き

春が旬のひじきを使って卵焼きをつくります。栄養満点で、お弁当のおかずにもぴったり。お好みで青ねぎや絹さや、人参などを加えると、彩りがアップして春らしい一品に仕上がります。

### ★ 材料 (2人分)

卵 2個 芽ひじき 4g サラダ油 大さじ1  
A: だし汁 大さじ2 しょうゆ 小さじ1 みりん 小さじ1 砂糖 小さじ1  
塩 少々

### ★ つくり方

1. 芽ひじきは水につけて戻し、水気を切ります。
2. ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、芽ひじきとAを加えて混ぜます。
3. 中火で熱した卵焼き器にサラダ油を敷き、2を3~4回に分けて流し入れ、固まってきたら手前に巻く作業を繰り返し、焼きあがったら取り出して切り分けます。

## 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などのミネラルを筆頭に、

とても栄養価の高い食材として知られます。

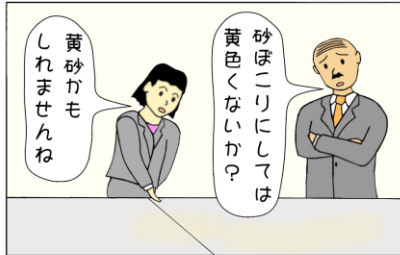


### ● マグネシウム

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いといわれています。

# あっさり君

くまだまつお



# CALENDAR 3月 March

1(火)	子ども予防接種週間(～3/7)★	16(水)	十六団子 財務の日
2(水)	ミニの日 ミニ豚の日	17(木)	漫画週刊誌の日
3(木)	上巳の節供・ひな祭り 耳の日	18(金)	春の彼岸入り★ 春の高校野球開幕
4(金)	北京冬季パラリンピック(～3/13)	19(土)	ミュージックの日
5(土)	啓蟄 サンゴの日	20(日)	サブレの日 電卓の日
6(日)	弟の日 東京マラソン	21(月)	春分の日 世界ダウン症の日
7(月)	サウナ健康の日 メンチカツの日	22(火)	世界水の日 放送記念日
8(火)	鯖の日 ミツバチの日	23(水)	世界気象デー
9(水)	サンキューの日 雑穀の日	24(木)	世界結核デー
10(木)	サボテンの日 砂糖の日	25(金)	プロ野球開幕 散歩にゴーの日
11(金)	東日本大震災から11年	26(土)	カチューシャの唄の日
12(土)	JRダイヤ改正 スイーツの日	27(日)	さくらの日 大相撲三月場所千秋楽
13(日)	大相撲三月場所初日	28(月)	三つ葉の日
14(月)	ホワイトデー キャンディーの日	29(火)	マリモの日 作業服の日
15(火)	こころの健康づくり週間(～3/21)	30(水)	マフィアの日
		31(木)	アメリカメジャーリーグ開幕

## ★ 子ども予防接種週間(3月1～7日)

入園、入学前に予防接種への関心を高めるため、2004年に制定された週間。日本医師会、日本小児科医会、厚生労働省が共同で主催し、予防接種に関するさまざまな取り組みが実施されます。

## ★ 春の彼岸入り(3月18日)

雑節のひとつで、春分の日とその前後3日が春の彼岸にあたります。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。

※イベント予定については、新型コロナウイルスの影響で中止・変更になる場合もあります。

## メディカルインデックス

### オーバードーズ 《overdose》

ドーズ(Dose)とは、薬の1回分の服用量を指す英語。これをオーバー(over)するということは、つまり薬の過剰摂取という意味になります。「OD」と略されることも。覚せい剤や危険ドラッグを過剰に摂取する事例は以前からありましたが、最近では市販薬のオーバードーズが問題になっています。一部の市販薬には、精神的な苦痛を和らげ多幸感をもたらす成分が含まれています。その摂取を目的に、本来の使用量を超えて服用するケースが後を絶ちません。依存症に陥ったり、内臓に悪影響を及ぼしたり、場合によっては死に至ることもあります。市販薬でも、目的外の使用、安易な使用を避けるよう呼びかけられています。

今年に入ってから、新型コロナウイルスのオミクロン株が流行しています。「オミクロン」は、ギリシア文字のアルファベットの一つ。ギリシア文字は数学や物理学などで使われていますが、一般にはあまりなじみがありませんよね。▼α(アルファ) β(ベータ)は知っていても、γ(ガンマ)やδ(デルタ)に至っては、聞いたことがないという方もいるでしょう。今後新たな変異株が登場した場合、そ

## 佐々木のひとりごと

うしたなじみのない文字も順に使われることになりました。ただ、ギリシア文字は24個しかありません。ギリシア文字を使い切ったらどうするのでしようか? ▼WHOは、その後は星座の名前を使うことを検討しているそうです。「オリオン株」といったものが出てくるかもしれません。ただ、そうした名称の変異株が登場する前に、ギリシア文字の範囲内で感染拡大が収束してくることを祈るばかりです。

## あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

院長 佐々木直人

### ●受付時間

午前10時～午後11時

### ●定休日

日曜日