



「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

## 花粉症がもたらす「口腔アレルギー症候群」

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ・充血、涙……。これらは花粉症の代表的な症状です。今年もすでに症状が出て悩んでいる方もいらっしゃるでしょう。花粉症は、おもに鼻や目で発症します。でも症状は上記にとどまりません。花粉症を発症した後で、口の中にも異常を来す人が少なくないのです。これは「口腔アレルギー症候群（OAS）」と呼ばれます。

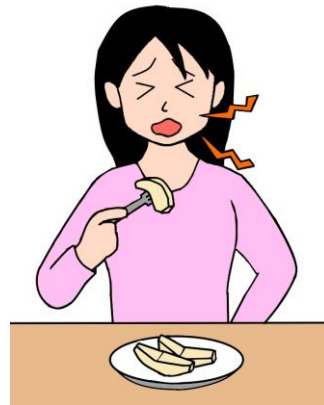
花粉症は、体内でつくられた「IgE 抗体」が花粉のアレルゲンに反応することによって起こります。生野菜や果物に含まれるアレルゲンは、花粉のアレルゲンと構造が似ているため、口の中で同じような反応が起きてしまうことがあるのです。

口の中や喉、舌、唇に生じるかゆみ、しびれ、むくみ……。これらがOASの代表的な症状です。通常は、果物や生野菜を食べた直後から15分以内にあらわれます。多くの場合、症状はしばらくすると治ま

ります。ただ、重症の場合は腹痛、じんま疹、喉の詰まり、さらにはアナフィラキシーショックによって血圧低下、意識消失に至ることもあります。重症化するケースは少ないとはいえ、決してあなどれません。

OASの対策としては、原因となる食物の摂取を避けることが基本です。加熱すればアレルゲンが弱まる場合があるので、調理を工夫することで発症を避

けることもできます。いづれにしても、まずはアレルギーの原因を突き止めることが第一です。生野菜や果物を食べたとき、口の中や喉に違和感を覚えたら、一度アレルギー検査を受けてみましょう。



カラダにうれしい!

## 旬レシピ



## 卵とキャベツの中華炒め

卵に春キャベツを加えてつくる手軽な一品をご紹介します。卵の鮮やかな黄色と春キャベツの黄緑色が合わさって、春を思わせる色合いに仕上がります。短時間でできるので、朝食のメニューにもおすすめです。

### ★ 材料 (2人分)

卵 3個 キャベツ 1/4個 ごま油 大さじ1

A: 鶏ガラスープの素 小さじ1 塩 少々 コショウ 少々

### ★ つくり方

1. 卵は溶きほぐし、キャベツは食べやすい大きさに切ります。
2. フライパンにごま油(大 1/2)を入れて中火で熱し、卵を入れて半熟の状態を取り出します。
3. 同じフライパンにごま油(大 1/2)を入れてキャベツを炒め、Aを加えて味を調え、卵を戻し入れてさっと炒め合わせます。

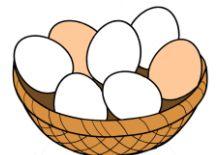
## たまご

たまごの旬は春(2~4月)。この時期のものは栄養価が高く濃厚といわれます。ただ、これは有精卵の場合で、一般に市場に出回る無精卵の品質は年間を通して変わりません。

タンパク質などを豊富に

含む「完全栄養食」

とも呼ばれます。

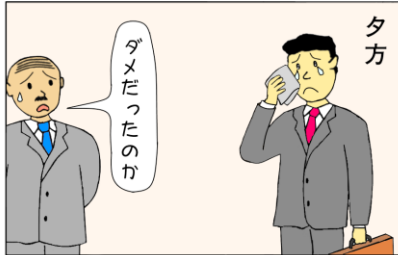


### ● タンパク質

脂質・糖質と並ぶ三大栄養素のひとつで、体づくりに欠かせません。筋肉や皮膚をはじめ体の約20%はタンパク質が占めています。免疫力を高める効果があり、ウイルス対策にも大きな役割を果たします。

# あっさり君

くまだまつお



# CALENDAR 3月 March

1(水)	子ども予防接種週間(～3/7)	16(木)	十六団子 財務の日
2(木)	ミニの日 ミニ豚の日	17(金)	漫画週刊誌の日
3(金)	上巳の節供・ひな祭り 耳の日	18(土)	JRダイヤ改正 春の高校野球開幕
4(土)	サツシの日 ミシンの日	19(日)	ミュージックの日
5(日)	サンゴの日 東京マラソン	20(月)	サブレの日 電卓の日
6(月)	啓蟄 弟の日	21(火)	春分の日 太陽の日
7(火)	サウナ健康の日★ メンチカツの日	22(水)	世界水の日 放送記念日
8(水)	WBC(米・～3/21)	23(木)	世界気象デー
9(木)	サンキューの日 雑穀の日	24(金)	世界結核デー★
10(金)	春の選抜高校野球組合せ抽選会	25(土)	散歩にゴーの日 電気記念日
11(土)	東日本大震災から 12年	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 絵本週間(～4/9)
13(月)	サンドイッチデー	28(火)	三つ葉の日
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)	こころの健康づくり週間(～3/21)	30(木)	プロ野球開幕(パ・リーグ)
		31(金)	プロ野球開幕(セ・リーグ)

## ★ サウナ健康の日 (3月7日)

公益社団法人日本サウナ・スパ協会が制定した記念日。日付は「サ(3)」「ウ(7)」の語呂合わせに由来。サウナを利用して、人々に健康な生活を送ってほしいとの思いから設けられました。

## ★ 世界結核デー (3月24日)

1882年のこの日、ドイツの細菌学者コッホによって結核菌が発見されたことが学会で発表されました。これを記念して、1997年にこの日が記念日として制定されました。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

## メディカルインデックス

## レストレスレッグス症候群

レストレスレッグス症候群(RLS: restless legs syndrome)は、下肢に不快感を覚える病気です。読みにくい名称ですが、「むずむず脚症候群」といえばわかる方も多いのではないでしょうか。文字通り、脚にむずむずする不快感が現れるのが特徴です。この病気が直接命に関わることはありません。ただ、特に夕方から夜に症状が現れ、睡眠障害を引き起こします。日本に200万～400万人の患者がいるとされ、なかでも女性、中高年に多く見られます。原因がわからないもの(一次性)と、病気や薬などが原因となっているもの(二次性)の2つに分けられます。治療は、生活習慣の改善や、薬物で症状を抑える対症療法が中心となります。

3月は、旧暦で「弥生(やよい)」と呼ばれます。語源には諸説ありますが、「いよいよ、ますます」という意味を持つ「弥(いや)」と、「草木が芽吹く」という意味の「生(おい)」が合わさったという説が有力とされています。まさに春の始まりです。▼また、古代ローマ(ロムルス暦)では、1年の始まりは3月とされてきました。これは、冬が終わり農業などを始められる時期になることが理由とされています。

## 佐々木のひとりごと

ます。▼3月というと、年度末や卒業の時期にあたることから、終わりのイメージを持たれがちです。でも上記から考えると、むしろ始まりの月といった方がいいかもしれません。▼お正月に「今年目標」を立てたものの、すでに挫折しかかっている…。そんな方は、3月を機に仕切り直してみてはいかがでしょうか。草木の芽吹きとともに再スタートを切り、夏に向けて成長していきましょう。

## 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