

HEALTHY INFORMATION FOR SPRING 春のけんこう

年に1度は体の総点検を！

健康診断 結果の

見方 & 活かし方

カチコチに固まった体をほぐす！
ダイナミックストレッチ

胸開き

減塩も意識！
2/3日分の野菜レシピ

牛肉と春野菜の
ウスターソース炒め

じゃがいもといんげんの
チーズマヨサラダ

豆苗ともやしのとろろ昆布和え

監修
久保明 くらぼ あきら 医療法人財団百葉の会 銀座医院 院長補佐、
日本臨床栄養協会 理事長、医学博士

廣島薬科大学医学部卒業。高輪メディカルクリニックを設立し、16年間院長を務めた後に現職。人の老化度を科学的に測るエイジングドックを開発し、銀座医院ではプレミアムドックを立ち上げ、その結果に基づき運動・栄養・治療法などを実践している。著書に「今すぐ老化を止める最強の食べ方」(永岡書店)など。

からだ
スッキリ!

元気
予報

相棒はティッシュペーパー

アレルギー性鼻炎

諦めないで！ その鼻症状

今や日本人の約2人に1人が罹患しているといわれるアレルギー性鼻炎。くしゃみ、鼻水、鼻詰まりを典型的な症状とし、花粉が原因の「季節性アレルギー性鼻炎」、ハウスダストやダニなどが原因の「通年性アレルギー性鼻炎」の2種類に分かれます。

季節性アレルギー性鼻炎の時期は花粉の種類によって異なり、春はスギやヒノキ、秋はブタクサなど、アレルギーを持つている花粉が飛散する時期に一致して症状が現れます。花粉は春と違いイメージがありますが、1年を通してさまざまな花粉が飛んでいるため、人によっては、症状が1年中続くなんてことも。

一方、通年性アレルギー性鼻炎は、季節関係なく1年中起こり得ます。主な原因はハウスダスト(室内のホコ



リ)とされていますが、その中にはダニの死骸やフン、カビ、ペットの毛などさまざまな物質が含まれているので、ハウスダストアレルギーかかと思いきや、カビアレルギー検査を受けて、何に對するアレルギーを持っているのかを確認するのがおすすめです。

アレルギー性鼻炎は、風邪と症状が似ていることからそのうち治ると放っておきがち。しかし、自然に改善することはなく、悪化すると頭痛や倦怠感、睡眠障害などを引き起こすこともありま。少しでもおかしいと思ったら医療機関に相談してみてください。