

ほけんだより

春が来ると…？

2月4日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。とはいえ、まだまだ寒いこの時期に「春」と言われても実感がわかりません。

春が来ると花粉症に悩まされる人もいないでしょうか。今年の花粉の飛散量は、多くの地域で例年並みかやや多い予想で、東京都での本格的な飛散開始は2月上旬だそうです。毎年花粉症の症状が出ている人は、花粉が飛び始める前から早めに医療機関に相談することが大切です。また、これまで症状がなかった人も安心はできません。くしゃみ、サラサラの鼻水、眼のかゆみなどが続いている場合は花粉症かも？と疑い、早めの対策をとりましょう。

チョコレートの健康効果

チョコレートにふくまれる「カカオポリフェノール」には、血圧や動脈硬化に関して良い効果があることが知られています。たとえば、血圧を低下させたり、心筋梗塞のリスク低下につながったりすると報告されています。また、糖質の吸収をおだやかにしたり、脂質の分解を助けるとも言われています。

ただし、チョコレートを大量に食べていいわけではありません。市販のチョコレートには砂糖がたくさん入っていて、カロリーも高めなものが多いです。食べ過ぎには気を付けてください。健康効果を意識して食べるときは、カカオ配合が多いチョコレートを選びましょう。



誰にでも アレルギーを知ろう



2月20日は「アレルギーの日」、2月17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギーです。「アナフィラキシーショック」と呼ばれる重篤な症状を起こすこともあり、命にかかわる事例も後を絶ちません。

自分は特にアレルギーなんてないし大丈夫、と思っている人にも知っておいてほしいのが、「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。これは『特定の食べ物』と『運動などの行為』の2つが組み合わさったときにおこる、急性のアレルギー反応です。食物アレルギーは小学生以下の子どもに多いのですが、このアレルギー反応はみなさんと同じくらいの年代や、大人でも起こります。

もし、何かを食べた後に運動して、じんましんや息苦しさなどが出たら、できるだけ速やかに病院に行ってください。それまで食べても問題なかった食べ物でも起こります。

また、アナフィラキシーショックの原因は食べ物だけではありません。ハチなどの虫刺されによるものや、ゴムなどの特定の素材と皮膚の接触によって起こるもの、医薬品によって起こるものもあります。アレルギーと思われる症状が出たときは、原因となる物の特定など、正確な診断を受けるようにしましょう。