

健康 ワンポイント アドバイス



これって花粉症？子どもの花粉症対策

花粉症の季節がやってきました

花粉症は、正式には「季節性アレルギー性鼻炎」と言い、近年、低年齢で発症することも知られています。春になると、朝だけ鼻がぐずつく、外で遊んだ後に目がかゆがるなど、さまざまな症状が現れます。こうした様子が続く場合は、花粉症のサインかもしれません。風邪と違い熱がなく、症状が長く続くのが特徴です。

花粉症を少しでも楽にするためのポイント

花粉症の治療には薬物療法などがありますが、原因となる花粉(アレルゲン)をできるだけ避けることも大切です。

- 外出時は、マスクや帽子、花粉症用メガネを着用する
- 帰宅したら、服や髪に付いた花粉を軽く払い落とす
- 帰宅後は、顔を洗い、手洗い・うがいをする
- 花粉が多い日の洗濯物は、室内干しにする
- 室内は適度に加湿し、小まめに水分補給をする

受診した方が良い？迷ったときは相談を

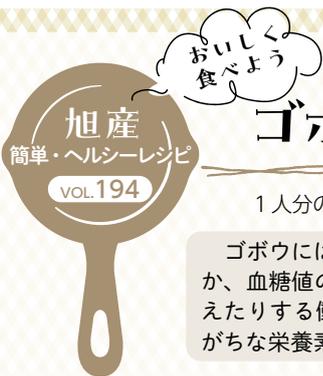
「受診をした方が良いか」「市販薬を使っても良いか」、また授乳中の場合は「薬が赤ちゃんに影響しないか」など、迷うこともあります。そのようなときは、自己判断せず、まずは専門家に相談しましょう。無料の「小児科・産婦人科オンライン医療相談」もあるので利用してください。

家庭でできる対策を続けながら、つらい季節を上手に乗り越えましょう。



登録用の合言葉は、チラシや電話などで確認できます。

問こども家庭課母子保健班(☎63-8711)



ゴボウと豚肉のキムチ炒め

1人分の栄養価 エネルギー271kcal、食塩相当量1.4g

ゴボウにはさまざまな種類の食物繊維が含まれ、整腸作用のほか、血糖値の上昇を緩やかにしたり、コレステロールの吸収を抑えたりする働きがあります。食物繊維は特に20~50代で不足しがちな栄養素です。健康のため、意識して取りましょう。



材料(4人分)

- ゴボウ……………2本(300g)
- 豚バラ肉……………200g
- ごま油……………小さじ1
- 砂糖……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- キムチ……………100g

作り方

- ①ゴボウはささがきにし、水にさらす。
- ②豚バラ肉は2~3cm幅に切る。
- ③フライパンにごま油をひき、①を炒める。
- ④ゴボウがやわらかくなったら②を加え、炒める。
- ⑤砂糖と酒、しょうゆを混ぜて加え、5分炒める。
- ⑥キムチを加えたら火を止め、皿に盛り付けて完成。

問旭市保健推進員協議会海上支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)



ウェルビーイング

~健康で心豊かな暮らし~



ウェルビーイングとは…

身体的・精神的・社会的のいずれにおいても良好な(=満たされた)状態を指す言葉です。

旭市では、市民の皆さんが幸せを感じられるまちづくりを目指しています。

