



糖尿病新聞 No,4

4 月に入り暖かな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。みなさんいかがお過ごしでしょうか？そして、花粉が多く舞うようになってきました。くしゃみ、鼻水、目のかゆみに苦しんでいる方が多いのではないのでしょうか。今月号は花粉症についてお話ししたいと思います。



1、花粉症とは

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉やダニ、ハウスダストなどの異物が原因となって引き起こされるアレルギー性鼻炎の一つで、鼻炎や鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみなどで多くの人を悩ませるのが「花粉症」です。花粉やダニは一年を通して飛散していますが、特に、スギ花粉が舞う2月中旬～4月初旬が、花粉症を発症する人が多い時期と言われています。

2、風邪と異なる花粉症の症状

花粉症の症状は、風邪の症状に似ています。花粉症の特有な症状を知り、早めに病院に受診して症状の軽いうちに治療しましょう。

花粉症と風邪の違い		
風邪		花粉症
粘りがある	鼻水	水っぽい
なし	目のかゆみ	あり
高熱も	発熱	あっても微熱
なし	食欲	あり
無関係	天気と症状	晴天で悪化
長くて1週間	症状の継続	数ヶ月

(スマイル眼科クリニック参照)

3、花粉症の検査

鼻炎の症状がアレルギー性かどうかを調べます。

- ・鼻腔検査
- ・鼻汁好酸球検査 (鼻汁中の好酸球を観察し、アレルギー性鼻炎の補助診断、治療効果を見ます。アレルギー性鼻炎では、鼻水の中の好酸球増加がみられることがポイントになります。)

・血液検査 (アレルギー疾患において原因となるアレルゲンが何か判定できます。)

4、花粉症のセルフケア

- ① マスクや眼鏡で原因の花粉を少しでも体の中に入れないようにする努力が必要です。
- ② 花粉症の症状をより悪化させないようにすることです。これには鼻粘膜の状態を良くするように、悪化の因子である**ストレス**、睡眠不足、飲み過ぎなどに注意する必要があります。

5、花粉症と糖尿病

直接的な関係はありませんが、からだや心にストレスがかかると、**血糖値を上げるホルモンが分泌し、加えて血糖値を下げるインスリンの効きが悪くなるため糖尿病が悪化してしまいます。**自分に合ったストレスの発散方法をみつけて、ストレスを溜めこまない生活を送るように心がけましょう。

栄養士のオススメ レシピ

163kcal

丸ごと肉詰め新玉ねぎのスープ

材料 2人分

新玉ねぎ	2 個
片栗粉	少々
鶏ひき肉	100g
塩	少々
こしょう	少々
水	600 ml
固形コンソメ	5 g
ローリエ	1 枚
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	

作り方

1. 新玉ねぎを上から約2cm切り落とし、中心をくり抜き、片栗粉をふる
2. くり抜いた玉ねぎをみじん切りにする
3. ボウルにひき肉、みじん切りにした玉ねぎを入れて練り混ぜる。
4. Aを加えて混ぜ合わせ、1に詰める。
5. 鍋に水、固形コンソメ、玉ねぎ、ローリエを入れて火にかける。煮立ったら弱火にし、アクをとりながら15～20分煮る。

煮立ったら弱火にし、アクをとりながら15～20分煮る。

5. 玉ねぎがやわらかくなったら、塩、こしょうで味をととのえ、パセリをのせる。

玉ねぎには血液の流れをよくするだけではなく、ビタミンB1の働きを助けるため、糖質の代謝を促す作用も！