



# しゃくやく通信



No.7

<http://www.ta-clinic.com/>

2月に入りって少しずつ日が長くなり、春の訪れが待たれる頃となりました。と、同時に花粉症の不快な症状もそろそろ出始める頃です。インフルエンザ対策用に使っていたマスクを復活させ、内服や外用薬を上手に使い、つらいシーズンを乗り切りましょう。

## 花粉症



◆花粉症とは◆ 花粉が原因で起こるアレルギー。遺伝的な体質・原因となる植物・生活環境（大気汚染、ストレス、冷気、疲労、タバコ、不規則な生活など）が要因となり発症。

◆花粉症とかぜの違い◆



花 粉 症	か ぜ
目と鼻のかゆみ	鼻の乾いた感じ
水性の鼻汁	粘性、膿性の（色のついた）鼻汁。ひき始めは水性
のどのかゆみ、または痛み	つばを飲み込む時の、のどの痛み
発熱なし	しばしば発熱あり
例年決まった季節に起こり、季節中続く	季節不定。1～2週間で治る。

◆花粉症の対策◆ 原因となる花粉を避けるとともに、生活環境因子（ストレス・睡眠不足・疲労など）を取り除くことが大切です。

◆花粉症のお薬◆ 予防的に使えるお薬と、出てしまった症状を抑えるお薬があります。



毎年花粉症になる患者さんは、アレルギーの原因を知り早めに対策を取りましょう！  
当クリニックでもアレルギーを調べる採血・薬の処方ができます。  
お気軽にご相談ください

## チャチャツとレシピ

「白菜とツナのドレッシング和え」  
～和えたてはサラダ感覚、1日おくと浅漬けのような味わいに～

<材料> 4人前（1人分 41Kcal）

- ・白菜 400g
- ・ノンオイルツナ 80g
- ・ノンオイル中華胡麻ドレッシング 大さじ4杯

- 1、白菜を食べやすい大きさに切る
- 2、1をドレッシングで和える
- 3、2にツナを加えて混ぜる

## 肝炎ウイルス検査

下記の方を対象に、**無料**で肝炎ウイルス検査を行っております。**H22.3.31**までとなっておりますのでご希望の方は、お早めにご相談ください。

<対象者>

- ①仙台市民 あるいは宮城県民の方
- ②今までに肝炎ウイルス検査を受けたことのない方