

喘息でお悩みの方に
一度見ていただきたいウェブサイト

アレルギー*i* 

<https://www.allergy-i.jp/zensoku/> 

喘息でお悩みの方に、喘息に関する情報と便利なツールをお届けする情報サイトです。「ぜんそく症状チェッカー」や喘息に関する身近な情報など、是非お役立て下さい。



あなたが話せばあなたが変わる
喘息患者さんのためのコミュニケーションマガジン

エア Vol. 4
Air

対談

足立満先生 × 大山加奈さん
アレルギー・喘息専門医 × 元バレーボール選手



症状を抑え、管理できる時代に
進歩を続ける
喘息治療の“いま”

特集

ヒロシ流
キャンプの過ごし方



いつかはこんな
空気を吸ってみたい

掃除

健康の大敵 ホコリとオサラバ！
掃除のチョコッとテクニク

サノフィ株式会社
〒163-1488
東京都新宿区西新宿三丁目20番2号

sanofi

sanofi

人にとって当たり前の“空気”も、
喘息をもつ方にとっては苦しさや不安を与える場合があります。
そして、そんな苦しさや不安のせいで、あきらめの“空気”をつくることも。
そんな“空気”は診察室にも広がって
「こんなこと話してもしかたがない」と、あきらめてしまいます。
でも、主治医の先生は、いろいろなことを話してほしいと思っています。
あなたの生活のこと、将来のこと、不安な気持ち...。
それらが、治療の手がかりになるからです。
医療の世界でも、伝えることの大切さが知られてきています。
「話してみてよかった」という声も多く聞きます。
「伝えることで、なりたい自分に近づく」「あなたが話せば、あなたが変わる」
そんなメッセージを込めて、この冊子をお届けします。

エア Vol. 4
Air

Index

- 01 特集
ヒロシ流 キャンプの過ごし方
- 05 対談 足立満先生×大山加奈さん
症状を抑え、管理できる時代に
進歩を続ける喘息治療の“いま”
- 09 ぐっすりNAVI
はじめよう! 心と体が輝く快眠習慣
- 10 健康の大敵 ホコリとオサラバ!
掃除のチョコッとテクニク
- 12 カラダイキイキごはん
- 13 あなたの症状を見える化するために
「ぜんそく症状チェッカー」活用のすすめ

ぜんそく症状チェッカー付属





キャンプの良さとは？

ひと口にキャンプといっても、スタイルはいろいろです。キャンプの達人として知られるヒロシさんは、どのように楽しんでいるのでしょうか。



心のままに過ごせるのが キャンプの醍醐味

自然の中で過ごすのって、気持ちがいいですね。食べたり、飲んだり、のんびりしたりと、じつは家にいるときと同じようなことをしているだけなのですが、いつものコーヒーが不思議とおいしく感じられるし、なんだか楽しい。なぜいいのかを言葉にするのは難しいのですが、喧嘩から逃れて、川のせせらぎや鳥のさえずりを聞いたりしながら、好きに過ごせるところが好きなかもしれません。

つまり、キャンプの醍醐味の一つは、自分のペースを自分で握れるところ。僕の場合は、一人でのんびりするときもあれば、仲間と過ごすときもあるし、食事だって、それなりに料理する日もあれば、カップラーメンを食べるだけの日もあったりとい

ろいろです。だから、これからキャンプに挑戦しようという方は、頑張って道具をそろえる必要はないし、好きなスタイルで過ごすのがいちばんだと思います。

例えば、道具や食材がそろっているグランピングに興味があるならそれがいいし、もちろん自分でテントを立ててもいいし、河原でお弁当を食べただけだって十分に楽しめると思います。さらに、単純に自然を味わいたいのなら、公園だっていい。まずはそこでのんびりとコーヒーを飲むだけでも、きっと心地いい時間を過ごせると思いますよ。

ただし自然の中ですから、帽子をかぶったり、虫除けを塗ったりして、熱中症や虫刺れなどには十分に注意してくださいね。

PROFILE

ヒロシ、ピン芸人。「ヒロシです」のネタでブレイクしたのち、2015年にYouTubeチャンネルを開設。趣味のソロキャンプを楽しむ姿などが人気を集め、今や登録者数114万人を超える話題のチャンネルとなっている(2023年7月時点)。テレビでは『ヒロシのぼっちキャンプ』(BS-TBS)に出演するほか、『ヒロシのひとりキャンプのすすめ 公式本』(Gakken)など著書も多数。



キャンプの楽しみ方

型がなく、自分のペースで過ごせるのがキャンプの醍醐味の一つです。経験を重ねてたどり着いたヒロシさん流の楽しみ方をヒントに、ぜひあれこれと試してみてください。

1 心のおもむくままに 自由に楽しむ



心のおもむくままに過ごせるのが、キャンプの良さです。「一人でのんびりするときもあれば、一緒に出かけた仲間と、ふいに石を積み上げる遊びが始まったりするときもあるし……。キャンプ場での過ごし方は、そのときどきです」とヒロシさん。



2 キャンプ道具を 選ぶことも楽しむ



キャンプに行くとなったら、現地で活躍してくれるようなアイテムを探すのも楽しいものです。ヒロシさんが長く愛用している木皿も、食器店で見かけて、「キャンプで使えそうだな」と購入したものだそうです。



3 気張らなくてOK!! 料理を楽しむ



「鉄板で肉や野菜を焼いたり、鍋をしたりする日があれば、湯をわかしてカップラーメンを食べるだけの日もあります」とヒロシさん。「キャンプだから」と、手の込んだものを作る必要もありません。気負わず、食べたいものを食べるのが「ヒロシ流」です。



『ベアーズ島田キャンプのサボリ飯』(主婦の友社)より

簡単! オススメレシピ

カマンベール みそアヒージョ



材料

カマンベールチーズ:1個、オリーブ油:適量、調理みそ(生みそタイプの即席みそ汁の元):2袋、にんにく:1片、ウインナーソーセージ:4本、マッシュルーム:4個、フランスパン:1/3本

作り方

1. スキレットや小型フライパンにカマンベールチーズ、ひたるくらいオリーブ油を入れ、火にかける。
2. オリーブ油がふつふつとしたら、薄切りのにんにく、半分に切ったマッシュルーム、ひと口大に切ったソーセージを加える。
3. チーズがふくらんだら切り込みを入れ、みそで味つけ。薄切りのフランスパンでチーズと具をすくいながら食べる。



キャンプをもっと楽しむグッズ

お気に入りのグッズが一つあるだけで、キャンプがぐんと楽しくなるものです。ヒロシさんにも、そんな愛用品をいくつか教えてもらいました。

オイルランタン



キャンプの夜に欠かせないランタンは、LEDタイプのもや灯油などを燃料とするオイルタイプなどがあり、ヒロシさんのお気に入りにはオイルランタン。ゆらめく炎に癒されます。

一人用テント



手頃な価格に惹かれて、5、6年前に購入したもの。コンパクトなぶん、大ぶりなものに比べて立てるのもしまうのも簡単なので、長らく愛用しているそうです。

ミニ鉄板



なかなか使いたいものに出会えず、職人に作ってもらったという鉄板。肉汁が垂れない絶妙なカーブがこだわりどころで、キャンプに欠かせないアイテムになっているそうです。

喘息の患者さんがキャンプで注意すべきことは？

まずは主治医とご自身のコントロール状況をよく話し合しましょう

旅行やレジャーは人生における大きな楽しみの一つです。レジャーを楽しむ上で、大前提として普段の喘息症状をきちんとコントロールしていることが大切です。その上で、発作のきっかけになるものを極力回避することや、適切な治療を行うことなど、発作が起こらないようしっかりと事前準備を整えることが大切です。

喘息の患者さんにとっては、生活環境が一変することで発作が起こるのではないかと、起こった場合どのように対処すればいいのか、多くの不安を伴うと



あだち みつる
足立 満 先生
国際医療福祉大学 臨床医学研究センター 教授
山王病院 アレルギー内科

思います。喘息症状が現れる頻度や治療薬の使用状況、不安に思うポイントをきちんと主治医に伝え、現在の治療でどのくらい症状をコントロールできているか、旅行やレジャーを楽しむことができるか、事前にかかわらず医師とよく話し合しましょう。喘息はガイドラインに沿った適切な治療を受け、早期の対応をしていくことでコントロールできる状態をキープできるようになります。主治医とよく話し合い、ご自身のコントロール状況をきちんと把握することから始めてみませんか。

ポイント

風邪予防・体調変化に気を配りましょう。適度に休憩を取り、頑張りすぎないようにしましょう

煙は極力避けましょう。気温変化が大きい場合はマスクなどで冷たい空気を直接吸わないようにしましょう

喘息日誌などを使い発作の前ぶれを知りましょう

発作が起きたときのために、発作時の治療薬を持参。保険証も忘れずに

▶ 普段から医師とコミュニケーションをとり、喘息のコントロール状況をよく相談しましょう

対談

国際医療福祉大学臨床医学研究センター教授
山王病院 アレルギー内科

元女子バレーボール日本代表
スポーツ解説者

足立満先生 × 大山加奈さん

症状を抑え、管理できる時代に

進歩を続ける

喘息治療の“いま”

「完治しない病気」と言われる喘息は今、適切な治療で症状を抑えられるといえます。

その方法はどう進歩してきたのでしょうか。過去にさまざまな怪我や病気を乗り越えて

活躍してきた元バレーボール女子日本代表の大山加奈さんが、

国際医療福祉大学臨床医学研究センター教授／山王病院アレルギー内科の

足立満先生にお話を聞きました。



「人生100年時代」 高齢化の進展で 成人の喘息患者が徐々に増加

大山さん：「成人の喘息患者さんが増えている」と聞きました。実際にそのような傾向はあるのでしょうか。

足立先生：喘息患者さんに占める成人の割合は増加傾向にあります。「喘息」と聞くと子どもに多い印象を受けるかもしれませんが、実際には成人から高齢者までどの年代でも7～9%ほどの有病率がある状況です。小児では10%以上の有病率がありますが、日本では少子高齢化が進んでおり、「人生100年時代」と言われるほどなので、自然と成人患者さんの比率は高くなります。数十年前に比べ、徐々に増えていると言えるでしょう。

大山さん：高齢の人が増えていること以外にも、成人の発症増加に何か理由はあるのでしょうか。

足立先生：ほかにもアレルギー（アレルギーの原因となる物質）の変化や大気汚染などの影響が考えられます。例えば、気密性の高い住宅が増えたことで、ダニやカビなどのアレルギーが発生しやすくなっています。また、「大気中の化学物質と一緒に花粉を吸い込むとアレルギー反応である花粉症が起こりやすい」と言われており、実際に花粉症の患者さんは増加しています。総じて現代社会にはアレルギー症

状を引き起こす要因が増えていると想像されます。またこれらに加えて成人には社会的ストレス、肥満、タバコなどの影響もあるようです。

大山さん：「喘息の原因は気道の炎症」と聞いたことがあります。どんな物質が気道に刺激を与えるのですか。

足立先生：喘息患者さんの気道（空気の通り道）は炎症によって敏感になっているため、わずかな刺激にも反応します。刺激を与える要因はアレルギーであるダニやカビ、花粉のほか、風邪やタバコ、ストレスなどさまざまです。これら避けることが予防につながります。

大山さん：「アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎の人は喘息になりやすい」とも聞きますが、本当でしょうか。

足立先生：本当です。アレルギー性鼻炎や慢性副鼻腔炎は鼻からのどを通る「上気道」に起こる病気であり、一方の喘息は気管から肺の「下気道」に起こる病気です。いずれも気道に起こる点では共通しているため、喘息とこれらの病気は影響し合うと考えられています。よって、これらの合併症を治療することにより喘息が改善する可能性があります。

転機は吸入ステロイド薬の登場 近年は生物学的製剤も治療の選択肢に

大山さん：喘息の治療方法についてお聞きしたいです。昔とは変わってきているのでしょうか。

足立先生：私が医師になった50年ほど前、喘息はとても怖い病気でした。原因や効果的な治療方法が分かっておらず、入院する人や亡くなる人が多くいました。そんな状況が大きく変わったのが、およそ40年前です。喘息の原因が気道の炎症と分かり、炎症を抑える吸入ステロイド薬が使われるようになったのです。この薬は直接気道に届くため、高い効果が見込めるほか、使う量がごく少量で済むため、飲み薬のステロイド薬に見られるような副作用がほとんど起こりません。一定の用量内であれば子どもでも安心して使えます。

もう一つの有用な薬が、長時間にわたって効果が続く気管支拡張薬です。これは、交感神経を刺激することによって肺の中の気管支を広げる薬です。現在は吸入ステロイド薬と気管支拡張薬の両方を組み合わせた配合剤もあるため、治療の選択肢が増えていきます。

喘息患者さんの多くはこれらの治療で症状をコントロールできますが、およそ5～10%の人は改

善が難しいと考えられています。そんなときに使用を検討するのが、近年登場した「生物学的製剤」です。

一般的な医薬品は化学的に合成されたものですが、生物学的製剤は生物が作る抗体（タンパク質の一種）を利用しています。バイオテクノロジーが進歩したことで今ではさまざまな生物学的製剤が第一線の医療で使えるようになっており、喘息の治療においても複数の生物学的製剤があります。この薬が症状を引き起こす体内の働きを抑えることにより、飲み薬のステロイドを使わずに吸入ステロイド薬を適切に使っていても症状が抑えられない患者さんに対して効果が期待できます。



PROFILE
足立 満 先生
国際医療福祉大学臨床医学研究センター教授、山王病院アレルギー内科医師。専門分野はぜんそく、長引くせきなどのアレルギー疾患。ぜんそくや花粉症患者の診療に長年携わる。



PROFILE
大山 加奈 さん
元バレーボール女子日本代表。力強いスパイクなどを武器に、オリンピックやワールドカップなどで活躍。現在は母として、日々の健康やライフスタイルにも向き合う。

「日常に不自由ない生活」がゴール 運動も主治医と相談しながら調整を

大山さん：喘息の治療は進歩しているのですね。そんな中、患者さんはどんな状態を治療のゴールにすると良いのでしょうか。

足立先生：治療法の確立によって、喘息はコントロールできる病気になりました。きちんと治療すれば症状が全く起こらず、喘息が原因でさまざまなことを



我慢する必要をなくすことができます。つまり現在は、喘息でない人と同じように「日常生活に不自由のない生活を送れるようにすること」が治療のゴールとなります。一方で、喘息の、特に成人で発症した場合は完治が難しいと考えられているため、治療を通して継続的に管理していくことが必要です。

大山さん：医療機関での診察時間は限られているため、症状をうまく伝えられない患者さんもいるのではないのでしょうか。どうすれば主治医とうまくコミュニケーションを取ることができるのでしょうか。

足立先生：自分と相性の良い、「話しやすい」「相談しやすい」医師と出会うことが重要だと思いますが、とはいえ患者さんからすると、どんな医師であっても初診時は緊張しやすいものでしょう。

医師にうまく伝えられるか不安な人は、自分の聞きたいことを三つから五つほどメモしておいて、それらを順番に聞いていくことを勧めます。それでも話しづらい人はそのメモを医師に渡しても良いと思います。また、症状のある程度重い人は「喘息日記」をつけることも良い方法です。その日の朝・昼・晩の症状を記録して過去1カ月から2カ月の状態の変

化を把握しておけば、医師に伝える際にも役立つでしょう。喘息日記は公益財団法人日本アレルギー協会と独立行政法人環境再生保全機構の共著で発行しており、希望者には無料で配布しています。

大山さん：「こんなことを話そう」と思っているも診察の場で頭が真っ白になってしまうこともあると思うので、事前にメモしておくのはとても良いですね。最後にお聞きしたいのが、運動との付き合い方です。喘息のために控える人もいるのでは。

足立先生：運動については、「患者さんがどれほど病気をコントロールできているか」によります。例えば、喘息日記を見て管理がとても良好だと思われる場合はウォーキングから始め、問題ないようであれば軽いジョギングに移行するのが一つの方法です。自分の好きなスポーツに取り組めるのが最も良いのですが、これに関してはそのスポーツの激しさなどによって患者さんの状態と合わないこともあるため、主治医と相談しながら調整していくと良いでしょう。

大山さん：「自分は喘息だから」と諦めるのではなく、運動についても医師とコミュニケーションを取りながら進めていくことが大切なのですね。

足立先生：そうですね。治療に適切に取り組めば、自分の好きなスポーツができるようになる可能性は十分にあります。その意味で、「自分の好きなスポーツを楽しめるようになること」も先述した治療ゴールの一つになり得るでしょう。



ぐっすり眠って
すっきり目覚めるコツを解説!

教えてもらったのは /



快眠セラピスト/睡眠環境プランナー 三橋 美穂さん
1万人以上の眠りの悩みを解決してきた睡眠のスペシャリスト。全国での講演活動のほか、寝具や快眠グッズのプロデュースも手がける。著書に「眠りのさじ加減 65歳からのやさしい睡眠法」(青志社)ほか多数。
<https://sleeppeace.com/>

テーマ

はじめよう! 心と体が輝く快眠習慣

健康な毎日を過ごすために、睡眠はとても大切な時間。ベッドに入ってもなかなか寝つけない、眠りが浅く夜中に何度も目が覚めてしまう……こんなふうを感じたら、日々の睡眠を見直すタイミングかもしれません。快眠セラピストの三橋美穂さんに、睡眠の質を高めるヒントを紹介していただきました。

こんなサインに注意! 「睡眠」のよくあるお悩み

- ① 午前中にデスクワークをしていると、急激に眠くなることもある
- ② 夜遅い時間に食事をとることが多い。つい食べ過ぎてしまう
- ③ なぜかイライラしたり、不安になったりすることが多い
- ④ 体調が悪いわけではないのに、肌がくすんで見える
- ⑤ 油断すると、風邪をひきやすい



眠りが深まる基本ルール

日々の生活で実践することで、快眠体質にチェンジ

人間の体には「体内時計」が備わっており、この時計によって覚醒と睡眠のリズムを調節しています。疲れているのに眠れない、仕事中に眠くなるという症状は、体内時計が乱れ始めたサイン。朝起きたら太陽の光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。また、日中を活動的に過ごす、夜は自然と眠くなります。軽い運動で心地よい疲れを得ましょう。



在宅ワークをしている方は、太陽光が届く場所にデスクを設置しましょう。エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を利用して、運動量を増やすのもおすすめです。

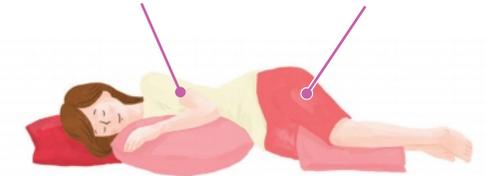


横向き寝の方必見! スムーズな入眠法

クッションやバスタオルで関節や腰をサポート

仰向けの姿勢は気道が狭くなるため、横向きで寝ているという人も多いと思います。横向きで寝る時に気をつけたいのは、腕や足の重みで胸や関節を圧迫すること。手持ちのクッションやバスタオルを使って、腕や足をサポートするのがおすすめです。腕を乗せると肩回りが脱力しやすくなり、スムーズに入眠しやすくなりますよ。

- ① 腕はクッションを抱き抱えるように重さを分散。
- ② 太ももからひざにかけて、薄めのクッションやバスタオルを挟んで関節をサポート。



- ① ベッドに入り、目を閉じたまま100から数字をカウントダウンしていきます。
- ② 3~5秒ほどのゆっくりとしたテンポを意識しましょう。
- ③ 途中で数えている数字を忘れたら、もう一度100から数え直します。



「なかなか寝付けない」悩みとおさらば!

「カウントダウン法」でいつの間にか入眠

100から順に数字をひとつずつ減らしながら数えていくというシンプルな入眠法です。1から順に数えるよりも100からカウントダウンしていくほうが、数を数えることに集中でき、あれこれと余計なことを考えなくて済みます。ポイントは1カウントにつき3~5秒ほどかけてゆっくり数えること。夜中に目が覚めて眠れない時にもおすすめです。

チョコッと

掃除のテクニック

健康の大敵・ホコリとオサラバ!

ホコリを放っておくとダニやカビの温床となり、体に害のあるハウスダストになってしまいます。そこで、日々の“チョコッと”の掃除でホコリを溜めないコツを、科学に基づいた掃除を実践しているスペシャリストに聞きました。

ポイントをおさえてラクにお掃除を

ホコリは、主に衣類や布団などの繊維から発生しますが、発生してすぐにダニやカビの住処になるわけではありません。ですから掃除は、「気になったときに取り除く」くらいでいいのです。ただし、ホコリは家具や物のあるところや空気がよどむところに集まりますので、整理整頓して、空気の流れを遮らないのも大事なことです。また、部屋の空気が冷えていると、床に近い低い場所、温かい時期は高所にホコリがたまりがちです。そうして“わが家のホコリポイント”をおさえおくと、お掃除がグンと楽になりますよ。



教えてもらったのは / 健康を守るお掃除士 / 医療環境管理士 松本 忠男さん

ダスキンヘルスケア勤務、総合病院の清掃管理者などを経て、1997年に株式会社プラナを設立。『健康になりたければ家の掃除を変えなさい』（扶桑社）など著書多数。

ホコリのたまりやすいポイント

リビング

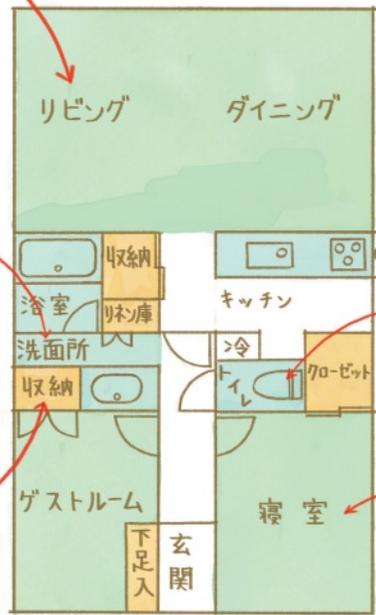
人が多く集まるリビングは、ホコリも多くなりがちです。なかでも照明のかさはホコリが溜まりやすく、布製のソファやクッション、カーベットは、ホコリより小さいカビやダニが育ちやすいので要注意です。

洗面所

服を脱ぎ着する洗面所は、洗濯機があったり、タオル類が収納されていたりと、ホコリがたまりやすい場所です。そのうえ湿気も多く、カビが発生しやすいところでもあります。

クローゼット・押し入れ

クローゼット、押し入れ、タンスの中、下足入れなど締め切っている場所は、空気が停滞し、ホコリがたまりやすい場所です。定期的に風を通してあげるといいでしょう。



換気扇

キッチンやお風呂、トイレの換気扇にホコリが付着して換気機能が低下すると、室内にホコリやアレルゲン物質がとどまりやすくなるので要注意。ホコリがたまる前に、掃除をするのがおすすめです。

トイレ

トイレトーパーを引き出すたびに、実は細かい繊維が舞い上がっています。湿気も菌も多く、菌が繁殖しやすい場所なので、ホコリをためないようにしましょう。

寝室

布団や衣服など布製のものが多く、最もホコリがたまりやすい場所の一つです。掃除をするだけでなく、起床時に布団からそっと出るなど、ホコリを出さない工夫も大事です。

これで気持ちの良い毎日に!

ホコリ取りテクニック

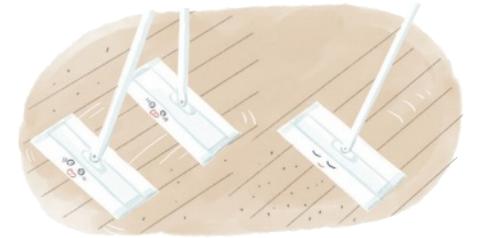
掃除はホコリが落ちている朝に

ホコリは、人が活動しない夜の間に床に落ちるため、朝こそ掃除のベストタイミングです。ただし、寝室だけは別。布団をめぐって起き上がる際にホコリが舞い上がるので、寝室の掃除は、起床して1時間ほど経ってからにしましょう。



ワイパーは軽く、ゆっくりと動かす

床掃除にはフローリングワイパーでの乾ぶきがおすすですが、ゴシゴシと前後に動かすのは、床に汚れを塗り広げてしまうのでおすすできません。前方に向かって軽く押すように、静かにゆっくりと動かしていきましょう。



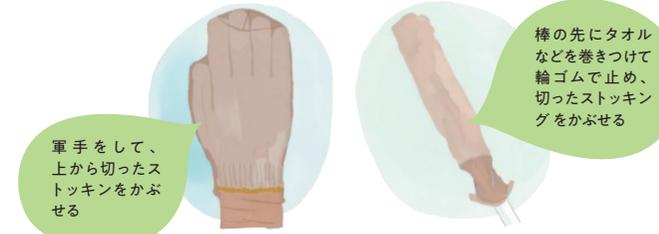
カーペットは掃除機を「引いて」かける

カーペットの毛の間では、カビやダニが発生します。それを取るために使えるのが、回転ブラシ付きの掃除機です。1秒間に20cmほどのスピードで、あまり押しつけないように注意しながら、ヘッドを引くようにかけるのがコツです。



ストッキングの静電気を活用する

軍手や、棒にタオルを巻きつけたものにストッキングをかぶせるだけで、ホコリが良くとれる掃除グッズに。手でこすってから静電気を起こすと、よりホコリがとりやすくなりますが、掃除後はホコリが舞わないようにそっと洗きましょう。



やりがち! 掃除のNGポイント

その掃除法、間違っていないか? 当たり前に行っている掃除のやり方の中には、逆にホコリを舞い上がらせたり、体に良くなかったりするものがあります。



掃除用具をせっせと動かす

掃除機やフローリングワイパーなどを、素早く動かしていませんか? それではホコリが舞ってしまうため、一定方向にゆっくりと動かしましょう。



窓を開けて掃除をする

掃除をする際は窓を開けがちですが、風が入ると、ホコリが家中に広がってしまいます。換気をするのは、掃除が終わったからのタイミングがおすすです。



マスクをせずに掃除をする

ホコリは想像以上に舞い上がっています。呼吸器系に心配のある方はとくに、ホコリを吸い込まないように、掃除をする際はマスクをするのがおすすです。

カラダ イキイキ ごはん

旬の美味しさを味わおう! 食卓に取り入れたい食材・簡単レシピ

健康のために、毎日の食生活に気をつけている方も多いと思います。
今回は旬の食材を使った、簡単&美味しいレシピをご紹介します。

教えてもらったのは



料理研究家 田内しょうこさん
「かんたんにおいしく、楽しく食べる」をモットーに生活レシピを提案する。天然生活webで「タンパク質朝ごはん改革」、大手生協のバルシステムで「がんばらない平日ごはん」を連載中。

旬の効果がたっぷり。 旬の食材で季節の 変わり目を乗り切ろう!

季節の変わり目は、新鮮で栄養価の高い旬の食材で体調管理を。積極的に取り入れて、日々の健康維持に役立てましょう。

おすすめの食材



ブロッコリー
体内でビタミンAに変換されるβカロテンや、ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維などを豊富に含む緑黄色野菜です。



カボチャ
食物繊維や炭水化物が豊富なカボチャ。ビタミンA、C、Eをはじめ、葉酸やカリウムなどのミネラル類も豊富です。



大根
煮物や炒め物などで多く使われる大根には、ビタミンCやカリウム、カルシウム、葉酸など、さまざまな栄養素が含まれています。



人参
緑黄色野菜の中でも、豊富なβカロテンを含む人参。他にもビタミンCや鉄、食物繊維を含む栄養バランスの良い野菜です。

※食材については、かかりつけの医師と相談の上で取り入れてください。

季節のレシピ



(主菜)

ぶりのにんにくバルサミコンソテー

〈材料/2人分〉

ぶり: 2切れ、ブロッコリー: 1/2株、バルサミコ酢: 大さじ2、しょうゆ: 大さじ1、にんにくすりおろし: 1/2かけ分、バター: 10g、油: 大さじ1

※バルサミコ酢がない場合は、米酢(同分量)で代用可能です。

〈作り方〉

①ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。②フライパンに油を中火で熱し、ぶりをよりつける面を下にして焼き始める。皮は立てて焼くことで香ばしく仕上がる。隙間に①を並べ、軽く塩(分量外)をふり、途中で裏返ししながら両面を焼く。③バルサミコ酢を入れ、半量になるくらいまで煮詰めてから残りの調味料、バターを加えて全体にからめ、ほんのリッツヤが出てきたら火を止める。

(副菜)

かぼちゃとクリームチーズ、ナッツ、ブロッコリースプラウトのサラダ

〈材料/2人分〉

かぼちゃ: 200g、クリームチーズ: 20g、ナッツ: 20g、ブロッコリースプラウト: 適量、マヨネーズ: 大さじ1、塩: 少々

〈作り方〉

①かぼちゃを2cm程度の厚さに切り、耐熱容器に入れてふわっとラップをかけて600Wの電子レンジで4~5分加熱する。②粗熱がとれたらざっくりつぶし、マヨネーズを混ぜる。③②にクリームチーズ、粗く刻んだナッツを混ぜ、塩で味を整えて、ブロッコリースプラウトを混ぜる。

あなたの症状を見える化するために

「ぜんそく症状チェッカー」活用のすすめ

国立病院機構相模原病院 特任院長補佐(臨床研究担当)/特任研究部長 谷口 正実 先生

もし、喘息の症状や発作にわずらわされない生活を送ることができたら…。喘息のために、やりたいことをあきらめてはいませんか?

適切な治療と自己管理を続け、症状が出ないようコントロールできていれば、喘息を抱えていても健康な人と変わらない生活を送れる可能性があります。

しかし、日々の治療をおこたってしまうと、発作を繰り返しやすくなってしまいます。

喘息をうまくコントロールするには、まず、あなた自身が今の状態を正しく把握すること、そして「主治医に伝えること」が重要です。

喘息の治療は長い道のりですから、疲れて投げやりな気持ちになるときもあるかもしれません。それでも根気強く治療と自己管理を続けていれば、症状を意識しない生活を目指すことができます。喘息のせいであきらめていたことに、もう一度チャレンジしませんか。



こちらのウェブサイトでも
チェックできます

アレルギー*i*



ツメを折るだけの 簡単チェック

「ぜんそく症状チェッカー」は、喘息の状態をセルフチェックできる便利なツール。咳や痰などの症状の程度や発作治療薬の使用状況を、ビンゴゲームのようにツメを折るだけで簡単にチェックできます。

診察時にはセルフチェックしたぜんそく症状チェッカーを持参して、いまのあなたの状態を主治医に伝えてみましょう。また、気になる症状は、あわせて相談してみましょう。いまのあなたに合った適切な治療を受けることにつながります。