



たけおクリニック通信 第99号

9月になりました。これからはひと雨ごとに涼しく、そして寒くなっていくものと思います。

さてこれからは、「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」等いろいろです。年間を通じて心身ともにリラックスしやすい季節ですね。そんな秋の病気は「9月病」ではなく、やはり「アレルギー」でしょうか。秋には秋の花粉症があります。代表例は「ヨモギ」「ブタクサ」です。

日本では、花粉症といえばスギ花粉症ですが、全人口の10%が持っていると言われてます。「ヨモギ」「ブタクサ」の患者さんがそれぞれ5%以上いると言われてます。ですから意外に多くの患者さんが居られます。そして、アレルギーを持っておられるが、風邪をひかれた際、咳が長く続く場合も多いのです。ですからスギ花粉や薬のみならず、その他のアレルギーにも、注意が必要なのです。

「風邪をひいたわけではないが、何だか秋口は咳がでる。」「時々、くしゃみが止まらなくなる。」「夏が終わるといつも風邪をひく」

などの方々には特にご注意ください。世界的に見ても花粉症の原因はスギ・ブタクサ・イネ科の植物が3大要因と言われています。またアメリカはブタクサ、欧州はイネ科植物の花粉症の患者さんが多いそうですから、世界的には、秋の花粉症こそメジャーなのかもしれません。

無理なくお過ごしください。

【師長のつぶやき】9月になるとなんとなく、涼しくなってきたような気がします。昨年より夏が辛くなかった、いやいややっぱり暑かった、などいろいろいらっしやると思います。

9月は1か月で一番気温の変動が大きい月でもありますので、体調管理はしっかりとしていきたいですね。

9月から看護師1名入職しました。午前の外来で待ち時間が延びており、ご迷惑をおかけしております。

新たな体制を構築し、地域の皆様に貢献できるよう整えていきますのでよろしくお願い致します。

【管理栄養士の視点】

今月からクリニック通信を担当させていただくことになりました！

旬の食材やレシピ、話題の食べ物など管理栄養士の視点でお伝えできたらと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。

9月になったというのにまだまだ暑い日が続いていますが、

山や里では実りを迎えキノコや木の实、地中で育った根菜類が顔をだす季節となりました。

良質な脂質を持つ魚類もたくさん登場します。

9月の旬の食材には、さつまいも・かぼちゃ・栗・青梗菜・秋刀魚・鮭などがあります。

保存のきく豆類や海藻類を上手に取り合わせて秋の味覚を堪能してくださいね。

青梗菜: 中国からやってきた青梗菜。

今では季節問わずに食べられるおなじみの野菜になりましたが、秋が旬の野菜です。

あまり知られてはいませんが、実はすごい栄養があります！

βカロテン、ビタミンCを多く含んでいるので、免疫力アップ、疲労回復、美肌効果などの効果があります。

青梗菜のごま塩炒め(2人分)

青梗菜	2株
ごま油	大さじ 1.5
塩	小さじ 1/2
白すりごま	大さじ 1

作り方

- ① 青梗菜を縦に切り、さらに葉と茎の部分でだいたい半分になるように切ります。
- ② フライパンにごま油を入れ熱し、茎の部分から炒め、
- ③ 少ししんなりしてきたら葉を入れて炒めます。
- ④ 塩、すりごまで味付けします。

★お好みで一味唐辛子を入れてもおいしいです。

