今日も1日お元気で！

―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com

Vol.110

気道過敏症

～気温の変化にご注意！～

外からの刺激を受けやすい「気道」

暖冬かと思えば、急な寒波で大雪になり、春の陽気が感じられたかと思えば１月前の気温に逆戻りという三寒四温が続いて体調管理も思うようになりません。風邪を引いたまま咳がなかなか治まらないということはありませんか。咳喘息（せきぜんそく）を疑ってみましょう。

私たちの体の中で気温の変化や外からの刺激に対して影響を受けやすい箇所に気道があります。気道とは、鼻の穴から口、喉、気管、気管支などからなり肺に通じる空気の通り道をいいます。気道は、呼吸を行う上で吸入される刺激（例えば、たばこや線香の煙、室内外の温度差、ほこりやダニなどのハウスダスト）をダイレクトに受けてしまうため、健康な方ならば反応しないような弱い刺激であっても炎症が起き、気道が敏感になります。

咳喘息とは

【咳の役割って？】

咳は、肺や気管などの呼吸器を守るため外からの異物を除こうとする反射でおこります。また、気道の表面は粘膜で覆われて細かい毛がウイルスや細菌、ほこりなどの異物をからめ取り、痰として外へ排泄する役割もあります。

【咳喘息とは？】

咳喘息とは、咳が長く続く病気で「空（から）咳」と呼ばれるものです。痰の絡まない乾いた咳が続きます。通常の喘息と違い呼吸がゼーゼー、ヒューヒューという音がすることも呼吸困難もみられません。就寝時に咳込んだり、寒暖の差、煙などで咳が出やすくなります。発作が激しくなると胸の痛みや嘔吐する場合もあります。咳喘息は、通常の喘息の前段階とも言われ放置すると喘息に移行してしまうこともあるので、安易にかぜ薬を飲み続けるのではなく、お医者様に相談し正しい診断を受けることが大切です。

咳喘息の予防　５つのポイント

①バランスのよい食生活を

普段から抵抗力のある元気なからだづくりを。

②風邪やインフルエンザに注意しましょう

外出時にはマスクを着用し、帰宅時はうがいや手洗いを習慣づけましょう。

③たばこや線香の煙に注意しましょう

④ほこりやダニを防ぐ環境づくりを

⑤飲酒は控えましょう

アルコールに含まれる物質により気道を収縮させ、咳が出やすくなります。

気道をケアする食べ物

- **刺激のないものを選ぼう**（特に辛いもの、酸っぱいもの、冷たすぎるもの、熱いものは避けよう）
- **ビタミンC、Eを含む食べ物を**
- **ヨーグルトで腸内環境を整えよう**

普段からうがい、手洗いなどの予防を心がけ、免疫力を高める食事を積極的にとりましょう。決して単なる風邪と判断せず、長引かないようにご注意ください。

新日本保険新聞で好評連載中！

やさしい香り　ローズマリーポテト

熱に弱いビタミンＣですが、
じゃがいもに豊富に含まれるビタミンＣはでんぷん質に保護され、
加熱しても壊れにくいと言われています。

材　料　２人分

じゃがいも ……２個

揚げ油 ……適量

乾燥ローズマリー ……少々

コンソメ（顆粒／細かく）……小さじ1/2

作り方

① じゃがいもは、皮をむき、くし切り６等分にして水に浸けておく。

② じゃがいもの水分をキッチンペーパーでふき取る。

③ 170℃に熱した油に②を入れてきつね色になるまでじっくり揚げる。

④ 油を切ってコンソメの顆粒とローズマリーをまぶして盛り付ける。