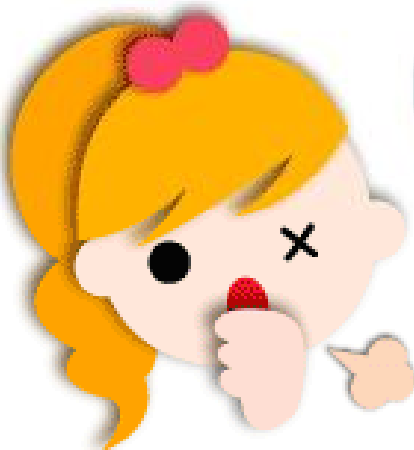


メイプル TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。



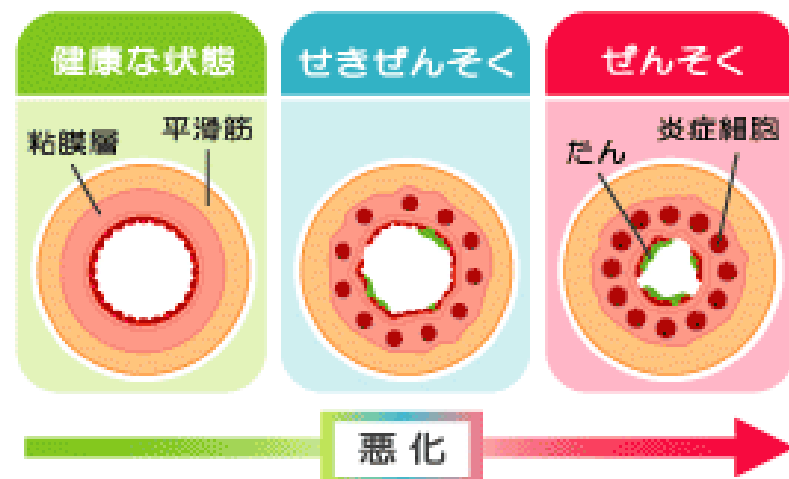
「せきぜんそく」とは、近年知られるようになった病気です。男性より女性に多く、大人になってから発症することが多いと言われています。

ぜんそくは、気管支の粘膜に慢性的な炎症が起こり、過敏になる病気です。呼吸困難などを伴うことがある「ぜんそく発作」が起こり「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という喘鳴(ぜんめい)があります。

これに対し、せきぜんそくでは、呼吸困難や喘鳴は起こらず、せきが慢性的に続きます。喘鳴がないため、本人も気付かず長引く風邪だと思いついでいることもあります。

せきぜんそくの人、健康な人とぜんそくの人との中間に位置づけられます。炎症を繰り返すにつれて気管支の内側の気道が狭くなっていきます。せきぜんそくを放っておくと3~4割はぜんそくに移行すると考えられています。早めに気づき、適切に対処することが大切です。

● 気管支の断面 ●



● せきぜんそくの特徴

1. 夜間から早朝にせきがでる。
2. 日によって調子の善し悪しがある。台風や雨が近づくと悪化する。
(高温多湿になると、ジメジメした所が好きなウイルスやダニが増えたり、気圧の変化が影響するため悪化すると考えられています。)
3. ホコリを吸うと悪化する。
4. 季節性がある。

せきぜんそくの多くは、ハウスダスト・ダニ・スギ花粉・動物のフケや毛などの原因物質(アレルゲン)によるアレルギーによって起こります。また、最近ではストレスで発症するケースも増えているようです。

治療薬としては、抗アレルギー剤や気管支拡張剤、吸入のステロイド剤が有効です。喘鳴がないせきが2~3週間たっても改善せず、これらの特徴の一つでも当てはまれば、せきぜんそくが疑われます。その場合は、呼吸器内科やアレルギー科の受診が勧められます。また、せきに発熱・血痰などがともなう場合は他の病気も考えられますので、早めに受診しましょう。

夏におすすめの食事 2

ねばねば食材で暑い夏を乗り切ろう!

暑い日が続き、食欲がなくて…というかたも多いのではないかと思います。そんな時におすすめなのが“ねばねば”した成分を含む食材です!ねばねば食材を食べてスタミナをつけ、暑い夏を乗り切りましょう!

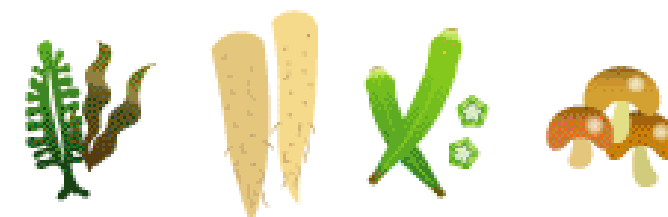
ねばねばの成分とは…「ムチン」

ムチンには次のような効果があるといわれています。

- ①粘膜の保護 ②たんぱく質の消化吸収を助ける ③抗ウイルス作用 ④便秘改善 など
- このように、ムチンは粘膜を保護して胃腸の調子を整えたり、たんぱく質の消化吸収を助けるため疲労回復効果が期待でき、夏には特に積極的に摂りたい栄養素です。

ムチンを多く含む食材

- ・納豆 ・山芋 ・オクラ ・めかぶ
- ・モロヘイヤ ・ツルムラサキ
- ・じゅんさい ・なめこ など



これらの食材は、うどんやパスタなどの麺類と相性が良いといわれています。手軽に調理ができてのど越しが良いため、食欲がない時にもおすすめです。(例:納豆パスタ、オクラやなめこ・めかぶなどをのせたねばねぼうどん など)

ムチンのもつたんぱく質分解酵素は熱に弱いので、加熱のしすぎは禁物です。短時間の加熱か、できるだけ生で食べるようにしましょう。

ムチンと一緒に摂ると良い食材

ビタミンB1を含む食材(豚肉や大豆など)は、疲労回復効果が期待できます。ムチンと一緒にこれらの食材を摂ることでスタミナがつき、疲れにくくなるといわれています。



食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。