

待合室用 健康読本

## 健やかナビ



## 胃炎

年末年始は宴会シーズン。  
胃炎を防ぐ、やさしい飲み方を。

【監修】横山 裕一 慶應義塾大学 保健管理センター 准教授

正月  
太り

1年の体重管理は  
正月太りのリセットから。

【監修】勝川 史憲 慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター 教授

## 花粉症

つらい花粉症。花粉を避ける以外にも、  
できることがあります。

【監修】井上 泰宏 耳鼻咽喉科いのうえクリニック 院長  
慶應義塾大学医学部耳鼻科 非常勤講師

—— 人びとの健康を願って ——

高田製薬株式会社

www.takata-seiyaku.co.jp

## 胃炎

年末年始は宴会シーズン。  
胃炎を防ぐ、やさしい飲み方を。

【監修】横山 裕一 慶應義塾大学 保健管理センター 准教授

街にほろ酔いの人たちがひときわ目立つ年末年始。肝臓同様、胃にとっても連夜のスケジュールをきっちりこなさなければならぬ繁忙期です。宴会からの帰りや翌日に胃痛、むかつきなどを感じる方は要注意。胃に入ったアルコールによる胃粘膜への直接刺激で、「急性胃炎」を起こしているかもしれません。また、空腹時の飲酒はアルコールの吸収を早め、思いのほか酔いが早くまわってしまうので注意が必要です。塩分の摂りすぎに注意して、食事と一緒に楽しむようにしましょう。



ところで、高血圧や糖尿病などの薬には、アルコールの影響を受けるものも少なくありません。医師や薬剤師に相談し、自分の飲んでいる薬とアルコールとの相互作用を知ることが、安全で効果的な服薬につながります。

昔から適量の飲酒は、ストレスをやわらげ老化を予防するなど「百薬の長」といわれていますが、度が過ぎれば逆効果です。付き合いや接待など断れない場面でもできるだけ胃にやさしい飲み方を。勤める方も無理強いせず、思いやりの気持ちを酌み交わすあたたかい宴会で、明日へ向けてのエネルギーをたっぷりチャージしてください。

## 1年の体重管理は 正月太りのリセットから。

【監修】勝川 史憲 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター教授

体重や体脂肪率には季節変動があります。じつは冬場から春先、つまりお正月の頃が1年のうちで最も太りやすい時期なのです。本来、自然界の動物の体には、食物がなくなる冬に備えてエネルギーを貯蔵するために脂肪をつけるしくみが備わっています。しかし、現代の私たちには冬場も十分な食糧があるどころか、年末からお正月は「馳走やお酒続きとなり、太りやすくなるのです。食生活を改善し、冬のうちに正月太りをリセットしておきたいものです。」



「BMI値は標準」と体型には自信のある方も注意が必要です。

皮下脂肪と異なり、見た目ではわかりにくい内臓脂肪は、動脈硬化や糖尿病などの深刻な病気を引き起こす原因になります。

食事だけでなく、体を動かすことも大切です。手軽に始められるのは「歩く」こと。通勤中でも昼休みでも、まずは10分多く歩いてみましょう。

休日などに「楽しみ」のために出歩くと、動く量は増えやすく長続きしやすいものです。慣れてきたらスポーツも良いでしょう。動く量を増やすことを今年の目標にしてみませんか。

## 花粉症

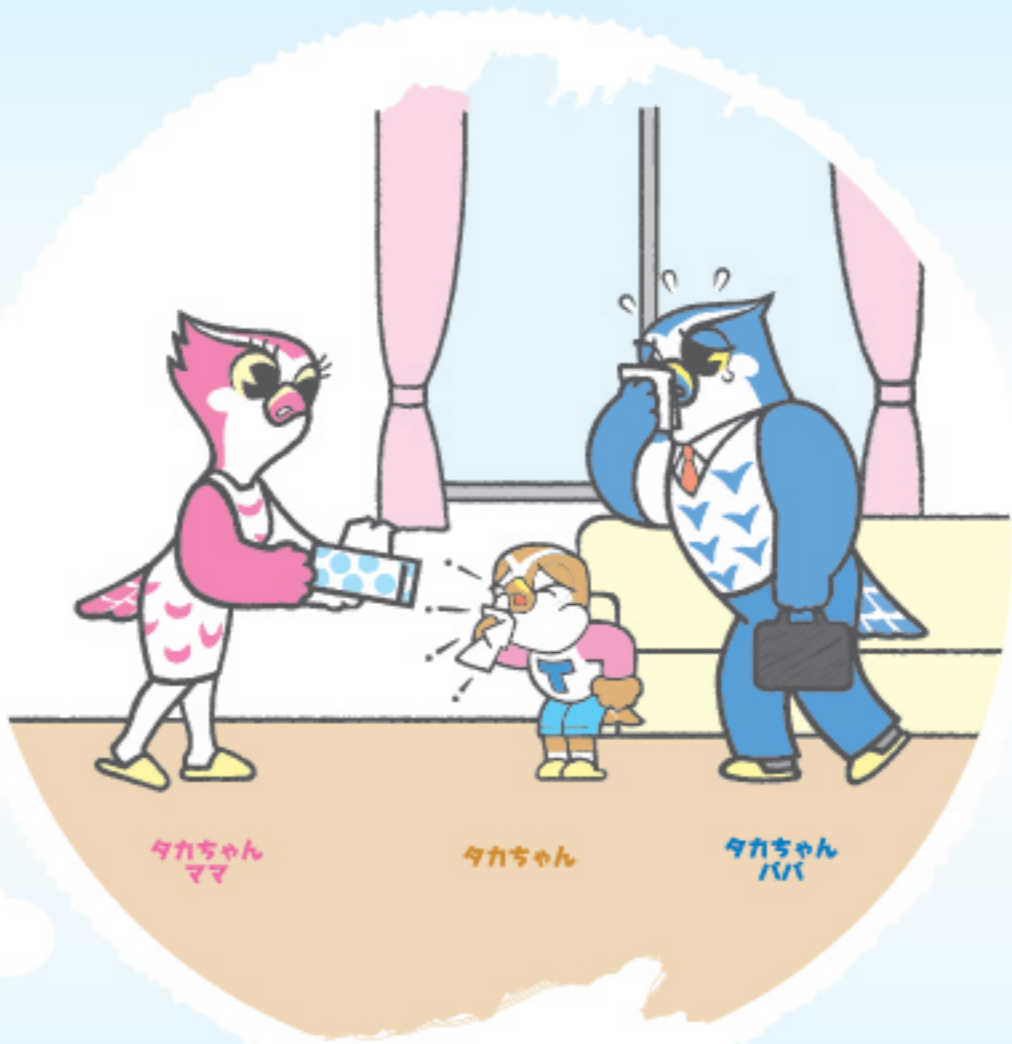
つらい花粉症。  
花粉を避ける以外にも、  
できることがあります。

【監修】井上泰宏

耳鼻咽喉科いのうえクリニック院長  
慶應義塾大学医学部耳鼻科非常勤講師

寒さが和らいできると、花粉症シーズンに突入します。ゆううつな季節を少しでも楽に過ごしたいという方には、「早めの治療」をお勧めします。くしゃみ、鼻水などの症状は、花粉に含まれるアレルギー物質からの刺激で起こる鼻粘膜の炎症が原因です。症状が出る前から治療するのが一番ですが、発症してもすぐに治療を始めれば、炎症があまり進んでいないため、比較的簡単に症状を抑えることができます。

そもそも花粉症は、体の免疫機能が花粉に過剰に反応して起こる



もの。もちろん原因物質そのものである花粉を避けることが大切なのは言うまでもありませんが、過労や睡眠不足、ストレスなどは、正常な免疫機能にダメージを与えます。免疫機能が低下して風邪を引けば鼻粘膜の炎症は二層悪化してしまい、花粉症の人にはダブルパンチに。過度のお酒やタバコも悪影響がありますのでご注意ください。

近年は大人だけでなく、子どもにも増えている花粉症。症状に依じて耳鼻科や眼科、またはアレルギー科、内科、お子さんなら小児科でも治療が受けられます。早めの治療と体調管理で花粉症の季節を乗り切りましょう。