



「花粉症対策を今から始めておきましょう」

10月になりました。この秋は、ブタクサの花粉症症状が強く出ている方が多いようです。年によって花粉の飛散量は変化しますが、年々増えている傾向も指摘されています。こういうニュースを耳にすると、来年の春のスギ花粉の飛散量がどうなるのか、そろそろ気になってきますね。

2026年のスギ花粉の飛散量は、「非常に多い」と予測されています。今の時期から、早めに対策を考えたいところですね。しかし、現在スギ花粉が飛んでいるわけではないので、今の時期から抗アレルギー薬を内服しても意味はありません。今のタイミングで始めるべきなのは、腸内環境を整えることでしょう。食事に取り入れたいのは、発酵食品（納豆、ヨーグルト、味噌など）やオメガ3脂肪酸（鯖、鰯、亜麻仁油など）の多い食品です。また、腸内の善玉菌であるビフィズス菌や乳酸菌を増やすための成分であるオリゴ糖や食物繊維を多く含む食品

（バナナ、玉ねぎ、海藻、ゴボウ、豆類など）も効果があります。逆に、麺類やパンなど炭水化物が多いものばかりを食べていると、悪玉菌が増えてしまい免疫バランスが崩れるので、注意が必要です。日頃から水分をしっかり摂ることや便秘を防ぐことも大切です。日々の積み重ねを秋のうちからやっておくことで、腸内環境を整えて、スギ花粉に負けない身体を作りましょう。



オギジビ豆知識

今年度はこちらのコーナーで院内に展示している絵画作品について解説していきます



「バルト海の街」 作：桜井敬史

暖色系を基調とし、ヨーロッパのエストニアという国の海辺の街を描いた作品です。天然岩絵の具と箔を用いた日本画の伝統的な製法で作られていますが、不思議とこの光景にマッチしていて、独特の雰囲気を出しています。日本画の世界では、ヨーロッパやアジアの風景を描く作品はそれほど多くはないようです。古くは平山郁夫がシルクロードをテーマに制作した作品が有名ですね。ぜひこちらの作品をじっくり鑑賞し、現代の日本画家が描くエキゾチックな風景を楽しんでください。

オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介します。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。

