



アレルギー検査 承っております

「お薬で花粉症をやわらげましょう♪」

先日NHKテレビで面白い番組が放送されていました。それは血圧に因する話でしたが、何でも手を握ったり開いたりを繰り返す運動を右手左手交互に一分づつ行うと血圧が有意に低下するという話でした。これはハンドグリップ法と呼ばれる運動で、そのメカニズムはこの運動をする事によって血管の内皮細胞から血管拡張作用のあるNO（一酸化窒素）なる物質が放出され、これが血圧を低下させるといふ事らしいです。窒素酸化物そのものは大気汚染の元凶とされるなど一般には良くないイメージの物質であります。例えばダイナマイトの材料でもある窒素化合物の一種のニトログリセリンが血管拡張作用を有する為、狭心症の治療に用いられる様に窒素化合物は体内においては逆に有用な物質の様であります。

さてNOはいかにして血管内皮細胞から放出されるかと言いますと、血流が速くなる事により産生され放出されるかと言います。つまり血流が速くなる様を体の動き即ち軽い運動を続ける事により血管内皮細胞よりNOがどんどん産生され結果的に血圧が下がる事につながる様であります。

ではどんな運動がNO産生に良いかと言いますと、少し汗ばむ程度の運動が効果的であり速歩、スロージョギング、水泳、サイクリングなどが有効で、激しい運動はかえって内皮細胞の機能を低下させてしまうので注意が必要です。時間的には一日三十分以上週三日以上で合計週百八十分以上を目途に行う事で有意にNOの量を増やす事ができ、血圧低下に役立ちます。また食事でもNOを増やす事ができます。NOはL-アルギニン酸というアミノ酸から作られL-シトルリンも密接に関与している為、油分の少ない赤身の肉や魚などの良質なタンパクを摂取する事が大切であります。又抗酸化物質もNOを保護する事も分かっており、抗酸化作用のあるビタミンC、E、ポリフェノール、Bカロチンを含む食品即ち緑黄色野菜、大豆、果物なども同時に摂取する事も重要となってくるでしょう。



院長 西村 章

特定健診はお済みですか？まだの方は今月までです。予約は必要ありません。午前診察なら11時半までに朝食は抜いてお越しになってください。午後診察でしたら18時半までに昼食は軽くオヤツは召し上がらずにお越しになってください。尿検査もありますのでトイレは少し我慢して来院ください。肺がん、大腸がん(27日位まで)も同時に受けていただけます。予め問診票を持って帰っていただき記入した上で来院いただきますと更にスムーズです。問診票は受付までお申しつけください。

犬や猫の日向ぼっこはメリットがあります。紫外線を浴びることで、人間と同じようにビタミンDが活性化され吸収しやすくなります。ビタミンDはカルシウムやリン酸の吸収のためにも必要な栄養素です。また犬猫には「換毛期」があり季節に合わせた毛が生え変わります。日照時間や気温を日向ぼっこから感じ適切な時期に毛の生え変わりをします。また健康上注意したいことにノミやダニがあります。ノミやダニが嫌うのは太陽の光です。布団を太陽に当てて干して殺菌するように犬や猫も日向ぼっこで太陽の光をあび体を殺菌しています。そしてこの時期は仔猫を見つけてしまうことも多くなります。もし仔猫を見つけてしまったら回りに母猫や兄弟猫がいないか確認し母猫等がいるようでしたら元に戻してください。8週齢規制があり仔猫の体と心の発達にとっても大切な時期で8週未満で母猫等と離すと社会性が育たず病気にも陥りやすくなります。母猫等が近くにいないときは体を温めてあげて獣医の診察を受けてください。育て方なども丁寧に教えてください。仔猫が飼えない場合は動物保護団体やあなたの周りの猫好きに連絡してください♡あなたの行動一つで目の前の小さな命の運命が決まってしまう。

抗酸化作用（体の酸化を防ぐ作用）のある食材の一例としてアボカド、トマト、バナナ、ごま、ニンニク、生姜、緑黄色野菜、ブドウなどがあります。肉の赤身、大豆、卵、牛乳、アジ、イワシなどに良質のタンパク質が含まれ、摂取することで認知症予防にもなると言われています。

編集後記

花粉症の季節がやってきました

換気をしたいけれど

換気をしたら花粉が入ってくるし

花粉症の薬を飲みながら換気しています(*▽*)

