

「鼻水 風邪とアレルギー性鼻炎の見分け方」

- ・ **鼻水** 風邪とアレルギー性鼻炎の見分け方
- ・ 鼻水をチェック☑しましょう
- ・ 症状が悪化すると
 - ・ 蓄膿症
 - ・ 蓄膿症の治療法

☆ Kenkou Kitchen 美味しい&ヘルシーレシピ
「蛤と菜の花のお吸い物」

☆ 頭の体操 **数独** (ナンバーぷれーす)



鼻水 風邪とアレルギー性鼻炎の見分け方

くしゃみ・鼻水・鼻づまりといった症状は、風邪とアレルギー性鼻炎、どちらにも発症します。風邪の場合、1週間～10日程で治りますが、アレルギー性鼻炎の場合、抗原がある間は鼻水りますが続きます。

症状が変化したら風邪

風邪の初期症状とアレルギー性鼻炎の3大症状

「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」は共通です。

アレルギー性鼻炎の場合、症状に大きな変化がありません。

のどの痛みやせき、熱、だるさなどの症状が出たら風邪の疑いがあります。

アレルギー性鼻炎

鼻水は
抗原の
ある間
続きます。



くしゃみ

鼻水

鼻づまり



風邪

熱・だるさ

せき

喉の痛み

鼻水をチェック☑しましょう

アレルギー性鼻炎の鼻水は透明でサラサラしています。
風邪の鼻水は、初期は透明でサラサラしていますが
進行すると色・粘着度が変化します。

粘着度・サラサラ



透明な鼻水

白く濁った鼻水



黄色い鼻水



緑色の鼻水



粘膜度：どろっ

症状が悪化すると
風邪や鼻炎によって
鼻の粘膜の炎症が
副鼻腔にまで広がり、
蓄膿症を発症します。
花粉・ハウスダスト・
ダニ・ペットなど
によるアレルギー症状
も原因です。

体がウイルスと細菌と闘う前は透明ですが
黄色のねっとりとした鼻水が出はじめたら
体が闘い始めたサインです。色が濁っているのは
ウイルスと殺菌と闘った白血球の死骸が混ざって
いるためです。どちらの鼻水も悪い菌を体外に
排出しようとして出しているものです。
すすったりせず、良くかんで出してしまうことが大切です。

症状が悪化すると

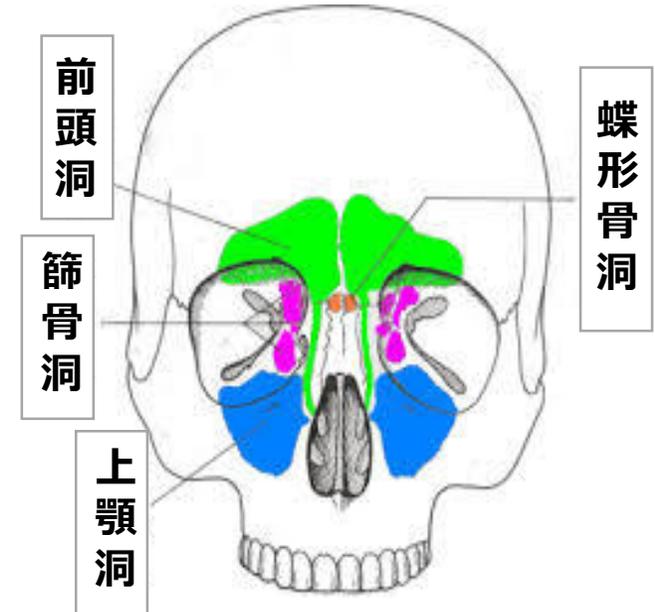
蓄膿症

蓄膿症は慢性化した副鼻腔炎のことです。鼻や体の中にある空間に膿が溜まることを蓄膿といい、普通は入らないような場所に細菌が入り込むことがきっかけで発症します。酷い鼻づまりや黄色っぽい鼻水が特徴で頭痛や息苦しいといった症状もあります。鼻の奥に鼻水や膿が溜まっており、変な臭いを感じることもあります。

蓄膿症の治療法

溜まった鼻水や膿を吸引します。長引くと治りにくくなるため、症状が軽い内に適切な治療をすることが大切です。おかしいな？と思ったら早めに受診しましょう。

日常生活の中で注意を払いアレルギー症状を改善して発症の予防に努めましょう。



蓄膿症で炎症を起こす場所

Kenkou Kitchen

健康キッチン

美味しい &
ヘルシーレシピ

「ひな祭りや結婚式に欠かせない蛤と春の代表的な食材 菜の花のお吸い物です。」 蛤と菜の花のお吸い物

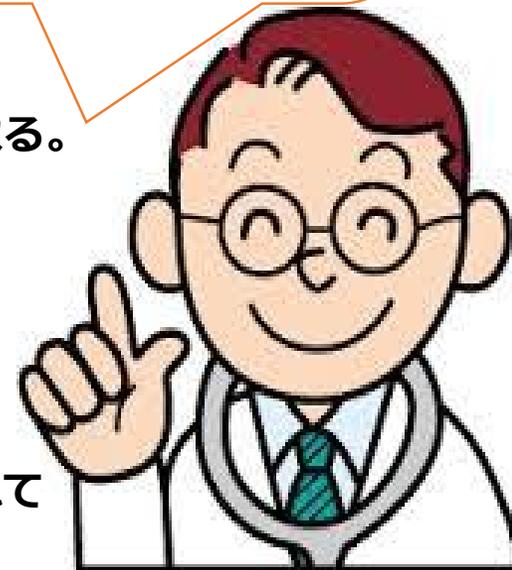
【材料/ 4人分】

- 蛤…………… 8個
- 菜の花…………… 4本
- だし昆布…………… 10cm
- 水…………… 4カップ
- 酒…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/2強
- 薄口醤油…………… 小さじ1
- 白だし…………… 適量

【調理方法】

1. 蛤は、塩水につけて砂を出す。砂出しの後、表面のぬめりを洗って取る。
2. 塩少々を入れた熱湯で菜の花をさっとゆでる。水にとって冷まし、水気を拭き取っておく。
3. 鍋に水・蛤・昆布(のれん状の切れ目をいれておく)を入れ、中火にかける。昆布が浮いてユラユラしたら取り出し、酒を入れてアクを取る。
4. 蛤の殻が開いたら、引き上げて菜の花と一緒に碗に入れておく。蛤を引き上げた出汁に醤油・塩・白だしを入れて味付けし、碗に入れて完成です。

蛤は低脂肪でコレステロールが少なく栄養豊かな食材です。肝機能を高め解毒作用を促進するタウリンが豊富で生活習慣予防に効果があります。汁ごと食べて無駄なく摂取しましょう。



【ポイント】 蛤は煮すぎると身が硬くなるので殻から開いたらすぐに引き上げましょう。



頭の体操

数独(ナンバーぷれーす)

【数独の解き方】

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1~9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3 x 3の枠内(マスは9個)にも1~9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題1  難易度

2		8		4		6		7
	4					1		
7	3		6	8	1		2	
	2	5	9					1
		1		7	3		6	
6		3		2	8	5	4	9
	6	4	2			3	5	8
	8		4	5	9	2		
1				3		9	7	

問題2  難易度

9			1			5	4	
4			6		7			8
	1			2		7	3	
3	6			7		1		
		2	3		8		6	4
5			2				8	
2	8		5	4		6		
		9			1		2	5
	3			6		4		

数独のこたえ

問題1

2	1	8	3	4	5	6	9	7
5	4	6	7	9	2	1	8	3
7	3	9	6	8	1	4	2	5
8	2	5	9	6	4	7	3	1
4	9	1	5	7	3	8	6	2
6	7	3	1	2	8	5	4	9
9	6	4	2	1	7	3	5	8
3	8	7	4	5	9	2	1	6
1	5	2	8	3	6	9	7	4

問題2

9	2	7	1	8	3	5	4	6
4	5	3	6	9	7	2	1	8
8	1	6	4	2	5	7	3	9
3	6	8	9	7	4	1	5	2
1	7	2	3	5	8	9	6	4
5	9	4	2	1	6	3	8	7
2	8	1	5	4	9	6	7	3
6	4	9	7	3	1	8	2	5
7	3	5	8	6	2	4	9	1