

西耳鼻咽喉科 便り

一人ひとりにあった治療法を提案して、患者さんのお困りごとを解決することを目指しています。

春のトラブル

日本の春は、気温がしだいに暖くなり気持ちのよい青空が空一面に広がります。自然界では雪どけが見られ、草木が芽吹き、鳥や昆虫も活動し始める時期です。そういった自然の変化を肌で感じながら、透き通った空気を体内に取り込むことができるので、春はすがすがしい気持ちになれます。春は四季のはじまりでもあり、何かをはじめられる方も多いことでしょう。また、何かとせわしなくなり、その変化がストレスとなります。ストレスは一種の刺激で、それが強過ぎると身体にとっては大きなダメージになったり、また弱くてもたまってくるとイライラや不安、憂うつになり、人に対して怒りっぽくなったりします。

春には肝が亢進しやすくなるといわれています。肝は血の貯蔵庫であるとともに、気を全身にめぐらす働きも担っています。すなわち自律神経の機能です。その肝が亢進すると、血が騒ぐようになり、のぼせやすくなります。顔では眼やその周り、そして鼻の粘膜で充血しやすくなり、そこに春に多いスギ花粉などが飛んでくると花粉症になり、眼や鼻の周囲で炎症を起こすようになります。花粉症でお悩みの方はこの時期うっとうしく感じるかもしれません。

春は春一番といわれるように自然の風による影響が強く、風邪（ふうじゃ）が身体に侵入して病気にかかりやすくなります。風邪とは感冒のもとになるウイルスやいろいろな細菌、スギ花粉やホコリなどのアレルゲンが風によって運ばれて来ると考えられたためこのようによべれます。したがって春は風邪対策が重要になります。

春の一般的な養生

- ①新緑の中を散歩する
- ②紫外線対策
- ③春が旬の食材を食卓に
- ④食事の時は緑茶を添えて
- ⑤酸味を取り入れ気分快適に
- ⑥朝は早起きを心がける
- ⑦いろいろなものに目を向け、チャレンジ

