

健康カレンダー 3月号

小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

受付：午後10時45分まで

○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット

URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp/>

いばらき医療機関情報ネット

検索



花粉症の食事とセルフケア

花粉症のシーズンになりました。

2025年の飛散開始は2月中旬からで3月にはピークになり、飛散量は前シーズンよりやや多い予想となっているようです。

花粉症は免疫の過剰反応によって起こります。花粉症に負けない体を作るためには、バランスのよい食事をとることが大切です。

《バランスのよい食事とは主食・主菜・副菜をそろえることが基本》

【主菜】

主に魚・肉・卵・乳製品・豆類などたんぱく質やカルシウムを十分にとりましょう。脂肪は控えめに。

【主食】

米・パン・麺類などの穀類からエネルギーをとりましょう。

【汁物】

野菜や海藻をたくさん使って、第二の副菜的役割を。

【副菜】

野菜を中心にしたビタミン・ミネラル・食物繊維を十分にとりましょう。



《免疫機能をアップさせるにはいろいろな食品を食べることが大切》

甘いものや脂っこいものをたくさん食べるなど偏った食生活を送っていると、自律神経が乱れて免疫機能が正常に働かなくなり、花粉症の悪化につながりかねません。

ひとつの栄養成分や食品に偏らず様々な食品を食べることを意識しましょう。

免疫機能を維持する成分

- ビタミンA・・・レバー、うなぎ、緑黄色野菜など
- ビタミンB6・・・まぐろ、かつお、にんにく・バナナなど
- ビタミンC・・・野菜、果物など
- ビタミンE・・・ナッツ類、食用油など
- 亜鉛・・・カキ、牛肉、チーズなど

抗酸化成分

- ポリフェノール類・・・緑茶、紅茶、なす、れんこん、ブルーベリー・ブルーベリーなど
- カロチノイド類・・・緑黄色野菜（人参・トマト）柿、カニ、えび、鮭など

腸内細菌のバランスを整える成分

- 乳酸菌、ビフィズス菌・・・ヨーグルト(L-92)納豆、みそなど
- 食物繊維、オリゴ糖・・・野菜、果物、海藻、豆類、麦、はちみつなど

●たばこ・過剰なアルコールの飲酒・睡眠不足・ストレスも症状を悪化させる要因となりますので気をつけましょう。

《花粉症のセルフケア》

- 外出時にはマスク、メガネをする。
- 花粉飛散が多いときは外出を避ける。
- 外出時の衣類は花粉のつきにくいポリエステル素材を着る。
- 帰宅時は全身の花粉をよく払ってから家に入る。
- 帰宅後はうがいと洗顔をする。
- 花粉症の症状が出ている人は早めに医療機関に相談する。

※日常生活の中で花粉症対策と予防を心掛け、快適に過ごせるように工夫しましょう。

参考：厚生労働省～花粉症対策～

献血のお知らせ

今月の献血はありません。
またの機会にお願いいたします。

3月の事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 ●銚田	12	13	14 ●旭	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27 ●大洋	28	29
30	31					

- 個別健康相談及び大腸がん検診受付（事前予約制）

個別健康相談・大腸がん検診受付

【個別健康相談】 ※日程は上記カレンダーをご覧ください。

保健師・管理栄養士による、からだやこころの健康に関する相談日です。

事前予約制ですので、ご希望の方は保健センターへご予約ください。

【大腸がん検診受付】

希望者に事前に容器を配布いたしますので、各保健センターにご連絡ください。

銚田保健センター

大洋保健センター

旭保健センター

☎0291-33-3691

☎0291-39-4866

☎0291-37-1411

3月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
2日（日）	高須病院	銚田 2570	33-2131
9日（日）	たいようクリニック	上幡木 1401-1	32-8062
16日（日）	高須病院	銚田 2570	33-2131
20日（木）	銚田病院	安房 1650-2	32-3313
23日（日）	縦山診療所	縦山 576-27	37-0045
30日（日）	銚田病院	安房 1650-2	32-3313

銚田保健センター

大洋保健センター

旭保健センター

TEL 0291-33-3691

TEL 0291-39-4866

TEL 0291-37-1411

FAX 0291-33-3717

FAX 0291-39-6000

FAX 0291-37-3818

Mail kenkou@city.hokota.lg.jp