

●最近注目されている「好酸球性副鼻腔炎」

一昔前までは、子供はみんな青バナをたらし、制服の袖がハナで光っていたのですが、そういった子供たちをほとんど見なくなりました。こうした従来の慢性副鼻腔炎（いわゆる蓄膿症）は抗菌薬と内視鏡を用いた手術でかなり治りますが、最近増えてきているのが好酸球性副鼻腔炎です。

好酸球性副鼻腔炎は、両側の鼻の中に鼻茸（ポリープ）が充満して鼻閉が起き、においがしなくなります。この症状は喘息や喘息予備軍の人、アスピリンなど解熱剤で喘息やショックを起こす人に多く起こります。はっきりした原因は分かっていますが、鼻茸には好酸球という免疫に関する細胞が多数あり、血液中の好酸球も増加している場合もあります。非常に難治性で、再発しやすく長い付き合いが必要です。治療はステロイドの内服とステロイドの点鼻です。これでポリープが縮小し、においが戻るなどの症状改善がみられたらステロイドを減量・中止していきますが、ポリープが大きくなると内視鏡を用いた手術を行います。手術をしても再発しやすいので、術後は鼻洗浄（自宅で毎日生理食塩水で鼻洗浄

します）とステロイドの内服や点鼻剤を上手に組み合わせ、経過を見ていきます。好酸球性中耳炎といって、鼓膜の奥にある中耳に好酸球が集まり炎症をおこす中耳炎を合併することもあります。耳閉感や耳だれが出現し、急に聴力が落ちることがあります。やはりステロイドのみが有効です。

これらの炎症は風邪をひくと非常に悪化しますので、規則正しい生活と帰宅後の手洗いなど風邪の予防が大切です。

【岩国市医師会】



旬の野菜をおいしくとうろ

小松菜の
すりりんごあえ

材料（4人分）

- ・コマツナ…1束(200g)・塩…少々
- ・塩(ゆで用)…適量　　・しょうゆ…小さじ1
- ・エノキ…1袋(100g)
- ・ロースハム…2枚
- ・リンゴ…1/2個
- ・レモン汁…大さじ1

●エネルギー 54kcal/人　●塩分 0.7g/人　●カルシウム 88mg/人

作り方

- ①エノキは石づきを除き3等分し、ほぐしてさつと茹で、ざるに上げる。コマツナも沸騰したお湯に塩を加えて色よくゆで、水にさらして水気を絞った後に3cmの長さに切る。
- ②ハムは食べやすく細切りにする。
- ③リンゴは皮付きのまますりおろし、レモン汁、塩、しょうゆを混ぜる。

食推さんの

食べてみんな
おいしいけえ！



- ④①、②、③をボウルに入れてあえる。

★ひとことポイント★

あえる野菜はお好みで変え、旬の野菜をおいしく食べましょう。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会