こんにちは保健師です！　その２０３

今月のテーマ

鼻づまりで眠れないときの対処方法

Health

例年2月ごろから飛散が始まるスギ花粉ですが、今年の春は昨年に比べてスギ花粉の飛散が多いと予想されています。これからの時期、花粉症に悩まされている方も多いのではないでしょうか。

今回は鼻づまりで眠れないときに使える対処方法をご紹介します。

蒸しタオルで鼻を温める

蒸しタオルを作って鼻にのせて温めるのが効果的です。

蒸しタオルは、タオルをお湯に浸して絞れば簡単に作れます。ただし、炎症がひどいとき、熱があるときなどはかえって逆効果ですので、ご注意ください。

また子どもはとくに肌がデリケートですのでくれぐれも火傷しないよう、蒸しタオルを何度か軽く広げてたたむなどして、温度調節をしてから使用してください。

部屋の加湿

炎症には乾燥が大敵です。鼻づまりや咳などが悪化してしまうこともありますので、加湿器などで十分部屋の湿度を保つようにしてください。加湿の目安は湿度40～60％程度です。加湿器がないときには洗ったタオルを部屋に干しておくとよいでしょう。

首・手首・足首を温める

首や手首、足首などが冷えることによって、鼻づまりやくしゃみなどが悪化しやすくなります。タオルやネックウォーマー、レッグウォーマーなどを使って温めると症状の悪化を防ぐことができます。

寝る姿勢を工夫する

クッションなどを使って上体を高くする、鼻のつまっている側を上にするなど、寝る姿勢を変えることで、鼻づまりが軽減されることがあります。

今回ご紹介したものは一時的な対処方法です。症状が続くときには医療機関にご相談ください。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪　その184

管理栄養士
畠博子

今月のお料理

生クリームを使わない♪

ココアで作るトリュフ

今回はチョコレートを使わずにココアで作るトリュフのご紹介です。

一般的にトリュフや生チョコは、生クリームを使いますが、今回はヨーグルトで代用するので、濃厚ですが、さっぱりとして脂質も抑えられます。ヨーグルトで作っても、柔らかさはそのままで、トッピングを変えてアレンジすることができます。

また、乳製品が食べられない方は、豆乳のヨーグルトでも代用が可能です。

【材料（２人分）】

A
- 無糖ココア　… 30g
- 砂糖　… 大さじ３
- 無糖ヨーグルト　… 40g

※トッピング用（お好みで）
- 無糖ココア　… 適量
- ココナッツファイン　… 適量
- お好みのナッツ類　… 適量

【作り方】

① A を合わせて、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。15～30分ほど冷蔵庫でねかせる。
② お好みの大きさに分け、丸める。
③ トッピングのココアなどを、形を整えながら②にまぶしていく。ナッツはアーモンドなどを細かく砕いて使う。

Calendar

Health　February　Calendar

２月の健康カレンダー

２月の休日救急当直医

日	病院名		診療科目
5日	ましょうクリニック	☎(29)7800	内科
	小山医院	☎0597(89)2701	内科
11日	紀南医師会応急診療所	☎0597(88)1001	内科
12日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111	小児科
	紀南医師会応急診療所	☎0597(88)1001	内科
19日	みね内科クリニック	☎(22)5551	内科
	紀南医師会応急診療所	☎0597(88)1001	内科
23日	紀南医師会応急診療所	☎0597(88)1001	内科
26日	新谷クリニック	☎(23)2226	外科
	西久保内科クリニック	☎05979(3)1155	内科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎０５９－２２９－１１９９）にご相談ください。

子どもとお母さん（会場 鵜殿福祉センター）

日	内容と開催時間	
2日	3歳児歯科健診	（午後１時15分～）
6日	4か月児健診	（午前９時～）
	10か月児健診	
9日	1歳2か月児歯科健診	（午前９時～）
	1歳8か月児健診	
14日	7・8か月離乳食教室	（午前９時30分～）

子どもとお母さん（会場 子育て支援センター）

日	内容と開催時間	
10日	育児相談	（午後２時～３時）
24日		（午前10時～11時）

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33－0355）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場と開催時間	
◆ チェアエクササイズ		
1・8・22日	まなびの郷	(午前9時15分～10時15分)
3・10・17日	大里多目的集会施設	(午前9時15分～10時15分)
◆ まちかどエクササイズ		
1・8・22日	まなびの郷	(午前10時30分～11時30分)
3・10・17日	神内福祉センター	(午前9時15分～10時15分)
		(午前10時30分～11時30分)
◆ スポーツボイス（しっかりコース）		
7・21日	まなびの郷	(午前9時30分～10時30分)
		(午前10時45分～11時45分)
◆ スポーツボイス（ゆったりコース）		
14・28日	まなびの郷	(午前9時30分～10時30分)

※ 全事業要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33－0355）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場と開催時間	
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室		
2日	鵜殿地域交流センター	(午前9時30分～10時30分)
		(午前10時30分～11時30分)
9日	中村多目的集会施設	（午前10時～11時）
15日	下地生活改善センター	
16日	平尾井生産活動センター	(午前9時30分～10時30分)
		(午前10時30分～11時30分)
◆ スマイルヨガ		
2・9日	まなびの郷	(午前10時45分～11時45分)
6・13・20・27日	はぐくみの森	
7・14・21・28日	鵜殿福祉センター	
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
①1・15日 ②8・22日	ピーアップ新宮	（午前11時～午後３時）

※送迎バスについては、①は鵜殿方面のルート、②は井田・相野谷方面のルートを走行します。