

今年度は「**季節の疾患**（季節病）：特定の季節に多発する病気」をテーマに、毎月ごとにかかりやすい疾病を特集していきます！

◆秋は要注意！呼吸器トラブル

まだまだ残暑が厳しい9月ですが、朝晩は気温が低く、日中は夏のように気温が上がります。この激しい寒暖差によって、体の内側の「肺」へのダメージも大きくなります。肺は、呼吸を通して空気に触れる臓器のため外気の影響を受けやすく、乾燥によって肺の機能が低下します。これによって、呼吸器系の症状が起こりやすくなり、病原体も入り込みやすくなります。

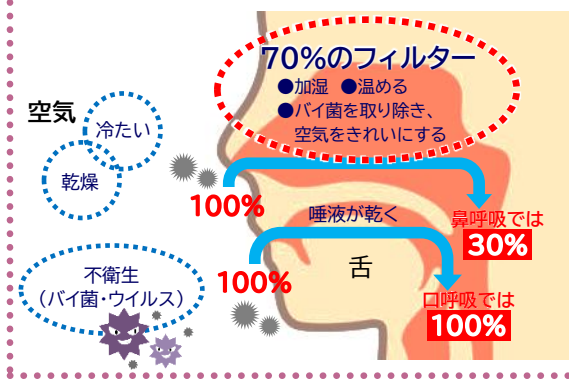


秋に最も多い呼吸器の症状は、咳です。風邪などの感染症に伴うものが多く、数日から1週間程度で自然に治まりますが、風邪をきっかけに気管支炎や肺炎を発症することもあるので油断は禁物です。また、秋は1年の中で最も気管支喘息が悪化しやすい時期として知られています。鼻炎や結膜炎、喘息などのアレルギー症状を引き起こしやすいのも秋です。秋には夏に増殖したダニが死骸となり、これがハウスダストとなって多く飛散します。花粉も春に次いで秋に多く飛散しています。

意識しよう！鼻呼吸

鼻には呼吸器疾患を予防する2つの役割があります。日中は口を閉じて、鼻呼吸を意識してみてください。

- ①外気に含まれている細菌・ウイルス・花粉・塵などの侵入を防ぐフィルターの働き
- ②吸い込んだ冷たい空気を鼻の中で加温・加湿し、体に必要な熱や湿気を取り込む機能。



CHECK！

～呼吸器疾患を予防する方法～

- 手指の先まで丁寧に洗う
- 外出から帰ったらまずうがい
- 衣類や空調で体温調整
- こまめに掃除をする
- ワクチン接種で感染症対策を
- アレルギー体質の方は外出時にはマスクを着用
- 睡眠を十分にとり、疲労を残さないようにする
- 規則正しい生活を送る



秋に呼吸器疾患が起こる主な原因は、大きな温度の変化、空気の乾燥、アレルギーの原因物質の増加です。

秋の花粉の代表であるブタクサは、花粉のサイズが小さく気管まで入りこむため、咳や喘息などの気管支の症状を起こしやすい特徴があります。また、ダニアレルギー対策としては、床と寝具の掃除をできるだけこまめに行いましょう。

秋はこれから迎える冬に備え、適度な運動を心がけ、栄養豊富な食事や水分を含んだ食材を意識的にとり、免疫力を高めることが大切です。

◆体をうるおし、肺をいたわる「白い食べ物」に注目！

漢方の考え方では、空気の乾燥が進む秋は五臓（人体の5つの内臓＝肝・心・脾・肺・腎のこと）のうち、肺が乾燥の影響を受けやすいといわれています。肺は乾燥にとっても弱く、うるおいを喜ぶという性質があるとされています。乾いた空気を直接受け止める器官のため、肺に通じる鼻や喉などの不調を招かないためには、「体を中からうるおす」、とりわけ「肺をうるおす」ことが大切になってきます。

9月から旬を迎える梨は、のどをうるおし、咳を静める働きがあります。生で食べるだけでなく、煮るのもおすすめです。ただし、体を冷やす性質があるので、食べ過ぎには注意しましょう。れんこんも肺をうるおす食材のひとつで、乾燥して熱を帯びた肺の熱を取る働きもあります。刻んだり、すりおろして皮ごと食べても良いでしょう。皮にもたくさんの栄養が含まれています。「秋は白い食べ物」と覚え、積極的に食事に取り入れるようにしてください。

＜肺をうるおす食べ物＞

- 体を冷やす食べ物
大根、梨、豆腐、れんこん、百合根、くわい
- 体を温める食べ物
長ネギ、杏仁（あんずの種）、松の実
- どちらにも属さない食べ物
山芋、里芋、かぶ、白菜、カリン、白キクラゲ、落花生、白ごま、牛乳、タラ





9月の伝統行事

～重陽の節句 9月9日～

～十五夜 2024年は9月17日～

～秋のお彼岸 2024年は9月19日～25日



「重陽の節句」

「重陽の節句」は「五節句」のひとつで、平安時代に中国から伝わりました。

中国の陰陽思想の中で1番大きな陽の数【9】が重なる9月9日を「重陽の節句」と定め、不老長寿を願ったことから始まります。

旧暦の9月9日（現在の10月中旬頃）は菊の花が咲く季節であることから、別名「菊の節句」ともいいます。



古来より、菊には延壽の力があるとされ、「菊酒」や「菊湯」など菊を用いて厄払いや長寿祈願をしてきました。

また、「重陽の節句」は庶民にとって農作物の収穫時期と重なっており、「栗ご飯」や「栗まんじゅう」で収穫祝う風習もありました。

そのため、「栗の節句」とも呼ばれています。

「十五夜」

「十五夜」とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をすることです。

「すすき」を飾り、「団子」を月に見立ててお供えし、月に収穫を感謝して来年の豊作を祈願します。また、「十五夜」は芋類の収穫祝いを兼ねているので、「芋名月」とも呼ばれ、さつま芋や里芋などを供えます。



「お彼岸」

「お彼岸」は、ご先祖様を供養する仏教行事で、春と秋の年2回あります。春は「春分の日」、秋は「秋分の日」を中日とし、その前後3日間をあわせた7日間が「お彼岸」となります。

「お彼岸」のお供えには、春は「ぼたもち（牡丹）」、秋は「おはぎ（萩）」で、どちらも同じものですが、季節に咲く花にちなんで呼び名が変わります。



京の食文化～おきまり料理～

京の家庭の食卓には、代々受け継がれてきた日常的なおかず、いわゆる「おばんざい」を中心に「おきまり料理」や「行事食」が並んでいます。

「おきまり料理」は、毎月『何の日は何を食べる』を決めており、商家を中心に定着していました。

これは、必要な栄養を安価な食品で定期的に摂取するだけでなく、今日は何日かを再確認し、気持ちを引き締め、生活にメリハリをつける役割もありました。合理性を踏まえた生活の知恵といえます。

1日・15日

- ・小豆ごはん【家中がめで暮らせるようにとの意味】
- ・にしんと昆布の煮つけ【にしんの渋みと昆布の語呂合わせしぶう、こぶう（＝倭約して）暮らしましょうという意味】
- ・棒鱧と里芋の煮しめ【たらの語呂合わせ。たらふく食べられますようにとの意味】

8のつく日

- ・あらめと油揚げの炊いたん【末広がりの八の日に、あらめのようによい芽がでるようにとの意味】

月末

- ・おから【調理に包丁がいらなことから別名「きらす」と呼ばれ、炒って食べることから、縁が切れないように、お金が入るようにとの意味】

