アレルギー検査（View39）を開始

採血で39種類のアレルゲンを確認

環保協健康クリニック



「毎年同じ時期にくしゃみや鼻水が出る」「目のかゆみが続く」「肌荒れや湿疹を繰り返している」「食べ物を食べた後に体調が気になることがある」。このような症状の背景には、アレルギーが関係している可能性があります。しかし、アレルギーの原因となる物質（アレルゲン）は人によって異なるため、自覚症状だけで原因を特定することは容易ではありません。

当協会健康クリニックでは、39種類のアレルゲンを調べることができるアレルギー検査（View39（ビュー39））を開始しました。採血のみで主要なアレルゲンを調べることができます。スギやヒノキなどの花粉、ダニやハウスダスト、カビ、ペット由来のアレルゲンに加え、卵、牛乳、小麦などの食物アレルゲンまで幅広く確認できます。一度の採血でまとめて調べられるため、「何が原因かわからない」という方におすすめです。ただし、検査結果が陽性であったとしても、必ずしも症状が現れるとは限りません。実際の症状や生活環境なども含めて総合的に判断することが大切です。

ご自身が反応しやすいアレルゲンを知ることで、花粉の多い時期の対策や住環境の見直し、食生活の参考にすることができます。また、「年齢のせいかな」「体質だから仕方ない」と感じていた症状の原因が見えてくることもあります。ご自身の健康状態をより詳しく把握でき、今後の健康管理に役立てることができます。

当協会健康クリニックでは、View39アレルギー検査を1万3200円（税込）で実施しております。人間ドックと併せて受診できるこの機会に、ご自身のアレルギーについて調べてみませんか。原因を知ることが、快適で健康的な毎日への第一歩となります。

（臨床検査課　角森 寛美枝）

吸入系・その他	
室内塵	ヤケヒョウヒダニ、ハウスダスト1
動　物	ネコ皮屑、イヌ皮屑
昆　虫	ガ、ゴキブリ
樹　木	スギ、ヒノキ、ハンノキ（属） シラカンバ（属）
イネ科植物	カモガヤ、オオアワガエリ
雑　草	ブタクサ、ヨモギ
真　菌	アルテルナリア（ススカビ）、カンジダ アスペルギルス（コウジカビ）、マラセチア（属）
職業性	ラテックス

食物系	
卵	卵白、オボムコイド
牛　乳	ミルク
穀　類	小麦、ソバ、米
甲殻類	エビ、カニ
豆　類	大豆、ピーナッツ
肉　類	鶏肉、牛肉、豚肉
魚　類	マグロ、サケ、サバ
果　物	キウイ、リンゴ、バナナ
その他	ゴマ

アレルギー検査（View39）で対象となる39種類のアレルゲン

体力の低下を防ぐたんぱく質

食事の基本は主食・主菜・副菜

話題の健康づくり　アラカルト　70　免疫機能

11月は朝晩の冷え込みが強くなり、風邪やインフルエンザなどの感染症が気になる季節です。体調管理には十分な睡眠や適度な運動も大切ですが、毎日の食事から必要な栄養素をしっかりとることも欠かせません。今回は、免疫機能を支えるうえで重要な「たんぱく質」と「ビタミンC」についてご紹介します。

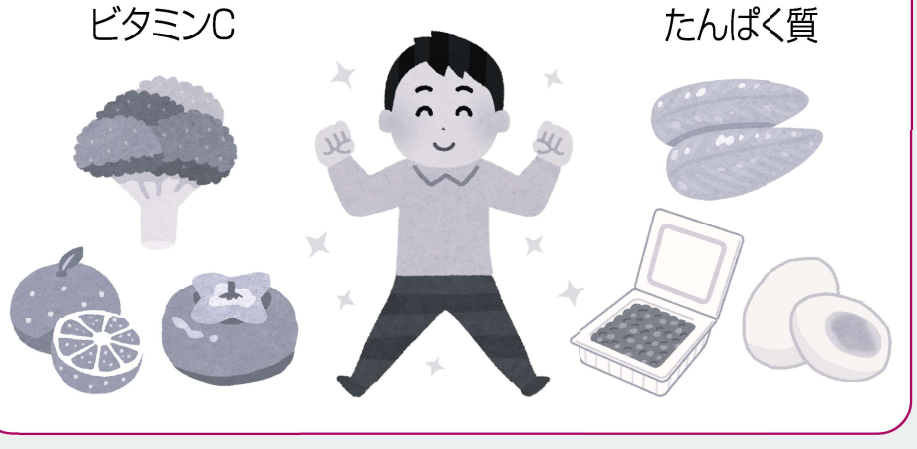
免疫細胞や抗体は、主にたんぱく質から作られています。そのため、たんぱく質が不足すると体力の低下だけでなく、体を守る力が十分に発揮できなくなる可能性があります。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などを、毎食取り入れることを意識しましょう。特に、忙しい朝はパンやごはんだけで済ませがちですが、納豆やゆで卵、ヨーグルトなどを組み合わせることで、手軽にたんぱく質を補うことができます。

また、ビタミンCは体の防御機能をサポートする栄養素のひとつです。ストレスへの抵抗力を高める、健康な皮膚や粘膜を維持する働きがあります。ビタミンCは体内に蓄えておくことが難しいため、毎日継続してとることが大切です。11月に旬を迎えるみかんやキウイフルーツ、柿などの果物のほか、ブロッコリーやパプリカなどの野菜にも豊富に含まれています。

免疫力を高める近道は、特定の食品だけを多く食べることではありません。主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事が基本です。旬の食材を上手にとり入れながら、たんぱく質やビタミンCを意識して摂取することがポイントです。冬本番を迎える前の今から食生活を整え、寒さに負けない休づくりを始めましょう。

（健康支援課　大坪 沙織）

免疫機能を支える重要な栄養



漢方外来 40

多機能なビタミンC

風邪に焼きみかん

1970年代、ビタミンCによる風邪対策が話題になりました。その後、ビタミンCが白血球の働きを強化し、風邪をひくと消費量が増えることが分かっています。補給により症状を和らげ、回復を早めるとの報告もあります。

またビタミンCには、アレルギー症状の原因となるヒスタミンを減らす働きも確認されています。さらに近年、ビタミンCが遺伝子の働きを制御し、免疫をはじめ多くの機能を調節することが判明しています。

ビタミンCはさまざまな機能に不可欠ですが、人間と一部の動物は体内で作れません。ブドウ糖からビタミンCを合成する最後の酵素を持たないためです。この酵素の遺伝子が壊れた状態でDNAに残っており、人間は合成能力を失ったと考えられています。これは人類遺伝学の謎の一つです。

興味深いことに、細胞にはビタミンCを取り込む専用経路があり、組織ごとに適した濃度まで蓄えられます。しかし、貯蔵量は少なく、ストレスや感染症で不足しやすくなります。

ビタミンCの補給としては、柑橘類など酸味のある果物に多い印象ですが、柿や葉野菜、さつまいも、じゃがいもなどにも豊富に含まれます。



みかんの皮には薬効成分が多く、漢方では陳皮（チンピ）と呼ばれ、健胃作用や鎮咳去痰作用などがあります。皮の成分がビタミンCの吸収や働きを助け、一緒にとると効果的といわれています。

風邪対策に焼きみかんを食べる風習があります。加熱すると皮から成分が溶け出すだけでなく、抗酸化作用も高まることが報告されています。焼きみかんは、科学的に見ても効果的な食べ方だったようです。

（健康科学センター　診療所長　武生 英一郎）

ちょっと一息 身体を動かそう！

⑤股関節をほぐしましょう！

椅子に浅めに座り、つま先を外に向けて無理のない範囲で足を広げます。膝に手を置き、肘を伸ばしたまま背中を丸めないように、股関節を伸ばしながら上体を前に倒します。座りっぱなしによる下半身のこわばりを解消しましょう。

