

## 桜隠し

インフルエンザが猛威を振るった冬が過ぎ、暖かい日が続いた3月はスギ花粉が多くの人を悩ませました。桜も早く咲き始めたと思ったら急に寒くなり、4月に入ってから京都市内でも雪が舞いました。白く咲く花や散る花びらを雪に見立てると「花の雪」や「花吹雪」ですが、桜の花の上に本物の雪が降ることを「桜隠し」と言うそうです。

右のグラフは地域ごとの平年気温との差を表したものです（気象庁発表）。各地とも3月中旬までは平年気温を大きく上回る日が続き、3月末から急激にマイナスに転じたのが見てとれます。



賀茂川沿い、賑わう桜のトンネル

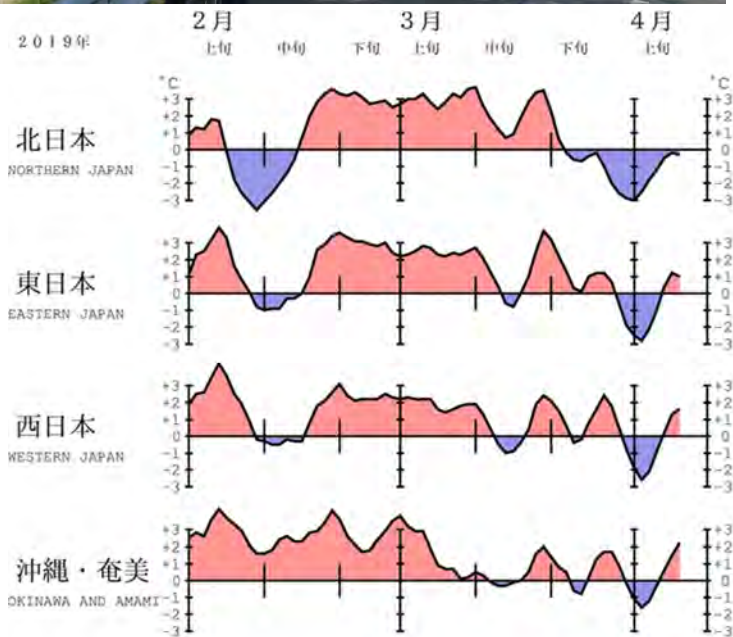


## 桜とアレルギー

桜が咲き始める時期には、ちょうどスギ花粉の飛散も真っ盛りで、マスクをかけてお花見をする人も大勢見かけます。

桜の花にも左の写真のようにおしべがあって花粉がついていますが、桜が一斉に開花しても桜による花粉症という人は見かけません。

これは桜の受粉が虫媒介だからです。桜の花粉はスギのように風によって飛んでいくのではなく、虫の体に着いて受粉するので、目や鼻に入ることはほとんどありません。しかし、サクランボを食べるとアレルギーが起こる人はあります。



地域平均気温平年差の5日移動平均時系列

## 果物アレルギー（口腔アレルギー症候群）

生物学的に桜はバラ科に属します。バラ科には薔薇をはじめとして90属2500種類の植物が属しており、サクランボ以外にアンズ、イチゴ、ウメ、スモモ、ナシ、ビワ、モモ、リンゴ、プルーンなど馴染み深い多くの果物が含まれています。これらには共通の抗原（アレルギー物質）が含まれており、これらのうち一つにアレルギーを起こすと他の果物でもアレルギーが起きることがあります。

果物や野菜によるアレルギーは、基本的には原因となるものが粘膜に直接接触することで生じるアレルギー反応で、口腔アレルギー症候群と呼ばれます。原因となる果物を摂取した数分～十数分後に唇や舌、のど、唇のかゆみ、腫れが現れます。重症の場合じんましんが出たり、呼吸困難やショックなどのアナフィラキシーを起こしたりする場合もあるので注意が必要です。口腔アレルギー症候群は花粉症を持っている人に多く、バラ科の果物によるアレルギーはシラカバの花粉症と共通性があることがわかっています。

花粉を避けるようにすると果物アレルギーも改善することもあります。

### 果物アレルギーの対策

1. 原因となる果物を食べないこと
2. 生の果物はダメでも加熱処理すると大丈夫なことが多い
3. 軽症の場合は抗アレルギー薬が有効な場合もある
4. 花粉への暴露を減らすと果物アレルギーが軽快することがある

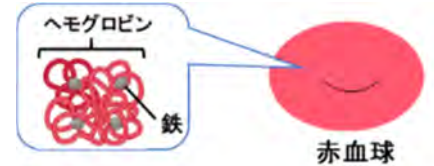
# オリーブ栄養相談室

## 『貧血の種類とその予防について』

「貧血」の要因についてご存知でしょうか？貧血と言えば「鉄」ですが、実は貧血の要因は鉄不足だけではありません。今回は、様々な貧血の要因と食事におけるその予防をテーマにしました！

### 貧血とはどのような状態をさすのでしょうか？

貧血とは、血液中のヘモグロビンまたは赤血球が減少している状態のことです。ヘモグロビンは赤血球の中にあり体中に酸素を運んでくれます。ヘモグロビンの中には鉄が含まれているので、鉄が不足するとヘモグロビンをうまく作れなくなり、貧血が起こります。



### ＜貧血の症状＞

貧血になると体に酸素が行き渡らなくなり、動悸、めまい、頭痛、全身の倦怠感などが生じます。しかし、自覚症状が乏しく医師から指摘されるまで気が付かない方が多くいらっしゃいます。

### 鉄不足のほかにどのような要因があるのでしょうか？

#### ＜貧血の種類＞

- ① 鉄の不足による貧血
- ② ビタミン B12・葉酸の不足による貧血
- ③ 腎臓の障害による貧血
- ④ 幹細胞の機能障害による貧血
- ⑤ 赤血球が壊れることによる貧血

ビタミン B12 と葉酸は赤血球の合成に関わっているため不足すると貧血が起こります。

### ♪貧血の予防のための食事のポイント♪

#### ＜鉄不足予防の食事＞

動物性食品に含まれる鉄のほうが植物性食品に含まれる鉄よりも吸収されやすいです。植物性食品に含まれる鉄はビタミン C を一緒に摂取することで吸収されやすくなります。

#### ＜ビタミン B12・葉酸不足予防の食事＞

ビタミン B12 は主に動物性食品に含まれており、葉酸は葉野菜や動物性食品に含まれているので、バランスよく食べていたら欠乏することはあまりありません。

～～～春だとこのような食品を組み合わせると貧血対策に効果的です～～～



☆ バランスのよい食事とは主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、野菜(食物繊維)が揃っている食事です。

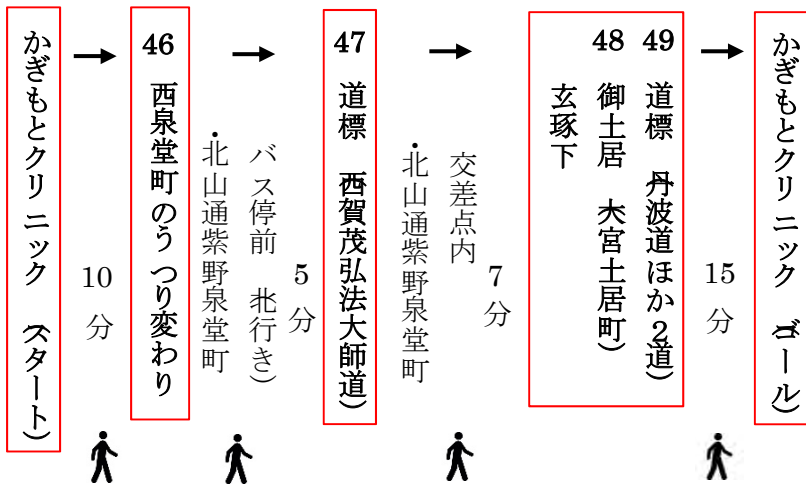
☆ 自覚症状の乏しい貧血ですが、症状が改善して初めて、それまでの症状に気が付くこともあります。

バランスのよい食事を続けて貧血予防をしていきましょう！

(管理栄養士 青 未空)



## 千年の歴史を秘めた紫竹の大廻り御土居跡「うち、そと」を巡る (その10)



- 46 西泉堂町のうつり変わり
- 47 道標 (西賀茂弘法大師道)
- 48 御土居 (大宮土居町)
- 49 道標 (丹波道ほか2道)



かぎもとクリニック

### 46. 西泉堂町のうつり変わり



バス停の前は高さ4m位の高い崖で、崖の上は農地です。北山通や鷹峯に抜ける横道は崖の高さ分、掘り下げて道ができています。バス停の西側一帯は戦後もかなり後まで一面畑で紫竹の近場にありながら地場の新鮮野菜栽培の拠点でした。土は粘土質の赤土で夏はトマトの栽培が多く、大きなもちもち感の美味しいトマトと評判でした。冬は太ネギで寒くなると青ネギに「あん(ぬめり)」も入り、一段とおいしさが増しました。近年は住宅が建てこみ少ない農地でおいしい野菜作りの挑戦が続いています。

### 47. 道標 西賀茂弘法大師道

立柱は大正7年で紫竹が愛宕郡大宮村から市編入の年です。市と言っても純農村の時代です。当時の弘法さん詣りは東廻り(大宮通<紫竹街道>)と西廻り(山裾)の2本です。西廻りは船岡山付近から野や藪の中を南北に通る野道で、東西に走る愛宕郡横断道路(北山通の前身、東は修学院から西は大宮、鷹峯間)と道標の付近で交差していました。



### 48. 御土居 (大宮土居町)



玄塚坂付近の急峻な地形を巧みに活用した御土居 250mにわたり保存されています。内側の土塁、外側の御土居堀全貌がご覧になれます。

#### 49. 道標 (丹波道、氷室道、弘法大師道の三差路)

**左 坂丹波道** 坂を上ると鷹峯で長坂越に合流のうえ、丹波各地を通り、若狭（西の鯖街道）へは凡そ18里の旅です。

**中 氷室道** 氷の里、氷室へ船山の裾を通る西廻りです。東廻りは柘野ダムの少し奥、車阪からの道です。



**右 弘法大師道** バス道を3筋北へ、バス道に併行して1本西に旧道が残っています。薬師山の山裾まで行くと、東海自然歩道の掲示もあります。

### 川柳

健康の為と娘四股を踏む  
その時に出ない名前が後で出る  
面白くするかしないか虎次第

紫竹  
虎きち様



### 俳句

啓蟄や梓をはみだす伝言板  
絵日記に遊具は弾む新入生  
菩提寺を大きく包む青葉かな  
若葉風帽子を飛ばす疎水径  
一步二歩小さき手にある土筆かな

↑様



## Information



#### 牛若はつらつ教室

5月10日(金) すわりずむ体操 第59弾  
6月14日(金) すわりずむ体操 第60弾  
7月12日(金) すわりずむ体操 第61弾

#### 牛若いきいき教室

5月31日(金) 歯とお口の健康  
6月28日(金) 食中毒を予防しよう  
7月26日(金) 栄養ワンダー (って何?)



## かぎもとクリニック

糖尿病代謝内科・循環器内科・内科<sup>T</sup>一般・メディカルフィットネス

〒603-8207 京都市北区紫竹牛若町 31-3  
TEL:075-494-3930 FAX:075-494-3931

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
午後 5:00-8:00	●	●	●	—	●	—

休診日 木曜午後・土曜午後 日曜日・祝日

**編集後記** ブラックホール映像化のニュースは本当に驚きましたね。朝刊の見出しに目を疑いました。人類の英知って凄い！よもやM87銀河のブラックホールも、5500万光年かなたで勝手に写真を撮られ、大騒ぎになっているなんて夢にも思っていないでしょう。

(次回発行は7月15日です)