



今回のテーマ



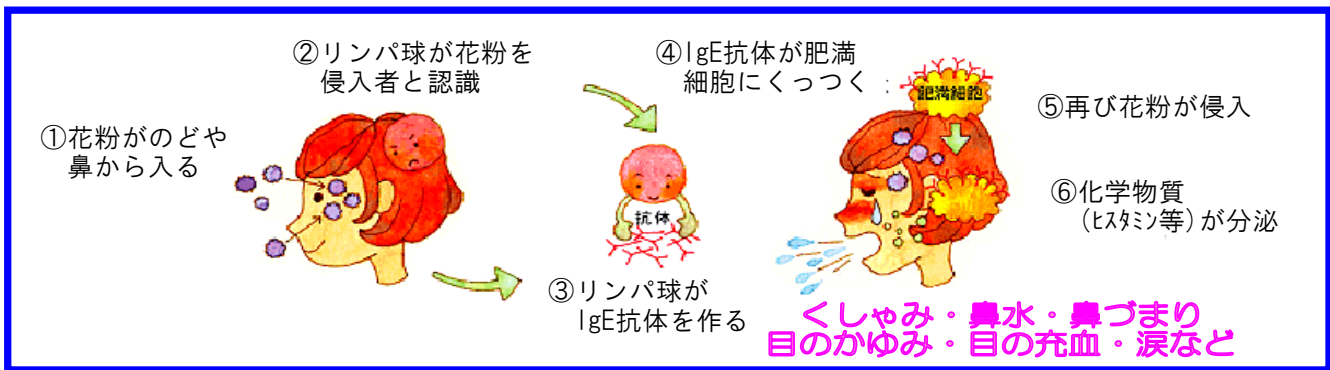
『花粉症』 ～早めに始めよう！花粉症対策～



花粉症とは・・・

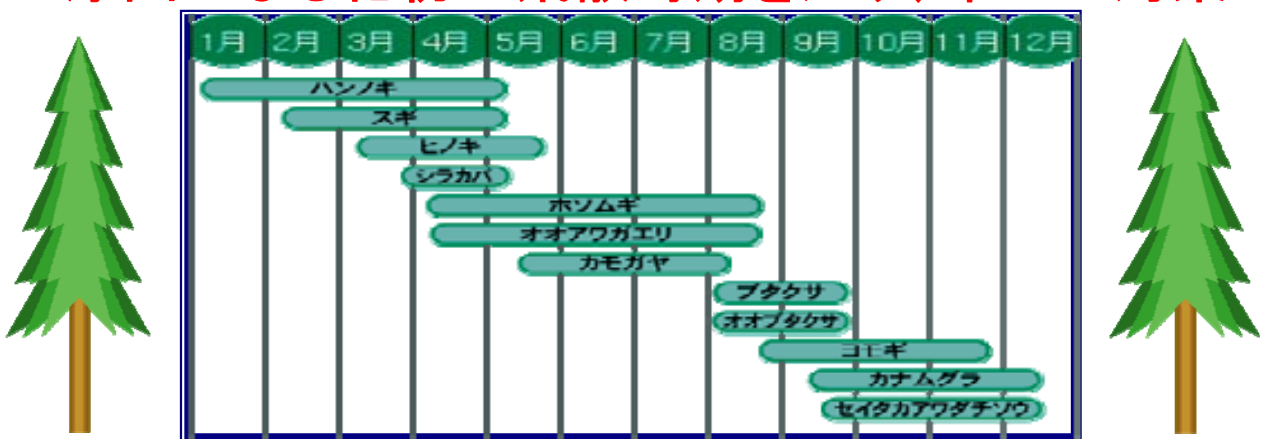
花粉症とは、ある特定の花粉が目に入ったり、鼻から吸い込まれたりすることにより、起こるアレルギー症状のことをいいます。花粉症の原因植物の飛散時期を知り、早めの予防対策を行いましょう。

花粉症のメカニズム



花粉症はスギやイネなどの花粉が原因となるアレルギー性の病気です。花粉が侵入すると花粉をできるだけ体外へ放り出そうと、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水で洗い流す、鼻づまりで中に入れないように防ぐなどの症状が現れます。

原因になる花粉の飛散時期を知り、早めに対策



花粉症の原因になる植物の飛散状況はさまざまです。スギは、2月上旬頃から4月にかけて開花し、花粉を飛散させます。また、カモガヤやホソムギなどのイネ科植物は主に初夏の頃、ブタクサやヨモギなどのキク科植物は夏の終わりから秋にかけて花粉を飛散させます。

飛散状況は、年により、地域によって異なります。早い地域では1月中旬～下旬からスタートし、遅い地域でも3月上～中旬にスタートします。花粉症は必ずしもアレルギー体質の人だけに発症するわけではなく、アレルギー体質でない人でも、毎年大量の花粉にさらされていると次第に敏感になり、花粉症を起こすようになるという報告もあります。

‘花粉症’増加の原因

1. スギ花粉の増加

昭和30年代に盛んに植林され、樹齢30年を超え花粉を多くつけるようになったこと。
建築資材としての価値が下がり、手入れされないまま放置されていること。

2. 食生活の変化(高たんぱくの食事)

高たんぱくの食生活により、アレルギー反応を高めていること。

3. 気密性の高い住居

サッシの普及などにより、住居の気密性が高まり、ダニやハウスダストが増加し、アレルギー体質の人が増加したこと。

4. ストレス社会

アレルギー症状は自律神経と関わりが深く、ストレスで自律神経の調節が乱れること。

他にも大気汚染・舗装道路により花粉が舞いやすくなったり、アレルギー症状が起こりやすくなっていることが増加の原因だといわれています。



花粉対策

家庭内	<ul style="list-style-type: none"> ・戸や窓は閉めておく(部屋の換気は夕方から夜にかけて行う) ・洗濯は外に干さないようにする(または取り込む際、良く振り落とす) ・布団干しは、付着した花粉をよくはたいてから室内へ取り込む ・毎日の花粉情報に注意する ・部屋の掃除はこまめに(紛れ込んだ花粉を取り除く) ・空気清浄機は花粉やダニ、ハウスダストの除去に有効です
外出時	<ul style="list-style-type: none"> ・家に入る前に着衣に着いた花粉をよくはらい落とす(部屋に持ち込まないように) ・花粉飛散日の日中は外出をなるべく控える(やむを得ない場合はマスクやめがね・帽子を着用する)・・・花粉対策用のマスク・めがねもある ・すぐに洗顔、洗眼、鼻洗、うがい、洗髪などに努める(シャワーを浴びるなど) ・素早く外出着を着替える
日常	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活を心がけ、十分に睡眠をとる ・疲労、過労におちいらないよう注意する ・ストレスを溜めず、上手に発散させるよう心がける ・風邪をひかないように注意する ・暴飲・暴食は控える ・酒・タバコはなるべく控える



免疫機能を調べて症状軽減

5人に1人の国民病となった花粉症。花粉症を完治するのは難しいことですが、バランスのとれた食生活にすることにより、辛い症状を軽減することは可能です。

バランスのとれた食事が基本ですが、以下の3つが花粉症対策のポイントとなります。

1●ビタミンB6 免疫機能を調べ、正常に維持する働きがあります

レバー・カツオ・マグロ・サケ・サンマ・サバ・バナナ・さつまいもなど

2●ビタミンC 活性酸素は炎症・かゆみに関係し、抗酸化作用のあるビタミンCは欠かせません

菜の花・赤ピーマン・菜花・芽キャベツ・ブロッコリー・柿・ネーブルオレンジ・はっさく・キウイなど

3×たんぱく質をとり過ぎない 異物への反応が過敏になり、アレルギーを起こしやすくなります

花粉症の症状をやわらげる機能性成分

栄養素以外にもさまざまな機能性成分が、花粉症の症状をやわらげる効果があると期待されています。

IPA・DHA	魚脂などに多く含まれている脂肪酸の一種。免疫機能を正常化して、アレルギー疾患の予防と症状の軽減に効果があるといわれている。
乳酸菌	免疫力を高めてくれる。乳酸菌の一種であるビフィズス菌はアレルギー症状緩和に不可欠なビタミンB6を含むB群を合成する働きがある。
α-リノレン酸	体内でIPAやDHAへと代謝され、同様の働きが期待できる。α-リノレン酸を含む油は酸化しやすいので、加熱しないでサラダなどに利用するとよい。
カテキン	緑茶などに含まれているカテキンには、アレルギー症状を引き起こすヒスタミンが過剰になると、それを調整する作用があるといわれている。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは、“血栓予防”を予定しております。

栄養士 岩崎・植田・小田・河合・島岡・末房・中野・廣田・横山

