



今回のテーマ

『花粉症』

～予防と対策で乗り切ろう！～



くしゃみに鼻水、目のかゆみ。頭がボーっとしたり、イライラしたり…。花粉症の季節が近づいてきました。憂鬱な気分になる人も多いはず。春を楽しくすごすために、予防と対策をしっかり行い乗り切りましょう。

花粉症とは？

花粉症は、植物の花粉によって起こるアレルギー性の病気です。樹木や草花の花粉が飛ぶ季節に、花粉に含まれている抗原(アレルゲン)が目や鼻の粘膜の免疫系にインプットされ、花粉を異物として攻撃する抗体が体内にできるために起こります。

原因となる植物は様々ですが、その代表的なものはスギです。

花粉症は、遺伝的な体質、住環境、食生活などの様々な要因が重なって起こります。



主な症状は？

くしゃみや鼻水、鼻づまり、目・のど・顔や首の皮膚のかゆみなどがあります。かぜの症状によく似ていますが、花粉症の場合、目のかゆみや充血などの症状のほうが特徴です。

～風邪と花粉症の違い～

くしゃみや鼻水、鼻づまりといった症状は風邪にとってもよく似ているため、区別がつきにくいことがあります。花粉症はアレルギーが引き金となりますが、風邪はウィルスや細菌が原因です。花粉症の特徴としては、熱やのどの痛みが少なく、鼻や目を中心に症状が現れ、長引きます。鼻や目だけの症状が2週間以上続くと、ほぼ花粉症だといえるでしょう。



花粉症予防



●普段から体を鍛えておきましょう

アレルギー性の病気は自律神経の働きが悪いときに症状が悪化します。どの病気にもいえることですが、体力のある人ほど回復は早いです。普段の生活のなかで体を鍛えることを心がけましょう。ちょっとした上り下りならばエスカレーターやエレベーターよりも階段を選んだり、少しの距離なら車に乗らずに歩いてみたり、筋トレを習慣にするなども良いでしょう。

●ストレスを溜めないように

花粉症の原因として、ストレスが関連しています。ストレスによって自律神経の調節に乱れが起こります。ストレスを溜め込んでいる人の方がそうでない人よりも花粉症になりやすいのです。自分自身のストレス発散法を見つけましょう。



花粉をしっかりと回避しましょう！！

花粉予防には、できるだけ花粉を避けることが大切です。日常生活で以下の点に注意しましょう。

- ・花粉情報に注意する。
- ・花粉の飛散が多い時の外出を控える。
- ・花粉の飛散が多い時は、窓や戸を閉めておく。
- ・花粉の飛散が多い時は、外出時にマスクやメガネを着用する。
- ・外出時、毛織物など、花粉が付き易い上着は避ける。
- ・帰宅時、玄関口で衣服や髪についた花粉をよく振り払い室内に入る。
- ・外出後直ちに、洗顔やうがいをし、鼻をかむ。室内の掃除をまめに行う。

食事対策

食生活を改善することで、アレルギー症状(花粉症)を完全に防ぐということは難しいことかもしれませんが、少しでも花粉症を予防・軽減するためにも食生活を見直すことは大切なことです。

①食事は規則正しく、栄養バランスのとれた食事にしましょう。

→栄養の偏りは、体に様々な変調を起こします。
体力や免疫力の低下にもつながります。

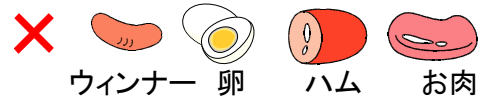
②旬野菜で、食物繊維をたくさん摂りましょう。

→腸内環境は花粉症の発症に大きな影響を与えているため、腸内環境を整えることが大切です。



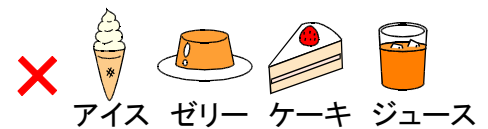
③たんぱく質の摂りすぎに注意しましょう。

→たんぱく質を摂りすぎると、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。



④甘いもの、冷たいものの摂りすぎに注意しましょう。

→ケーキやアイスクリームなどの甘い食べ物は食べ過ぎると、炎症を起こしやすくなると言われています。また冷たいものは体を冷やしてしまうので、血行を悪くし症状を悪化させます。



⑤辛い食べ物、アルコールなどの刺激物は控えましょう。

→唐辛子などの辛みの強い香辛料をたっぷり使った食品やアルコールなどは、鼻の粘膜の毛細血管を刺激して、鼻づまりをひどくします。



⑥ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。

→体の機能をスムーズに働かせるのには欠かせません。特に**ビタミンB6**は、免疫機能を正常に維持するのに必要です。また花粉症の症状は、活性酸素が増えるとひどくなります。**ビタミンC**や**ビタミンA**、**ビタミンE**などは、抗酸化作用のある栄養素なので積極的に摂りましょう。ミネラルの**亜鉛**は、不足すると、免疫機能が低下すると言われます。

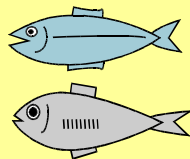


機能性成分を取り入れて症状軽減!!

花粉症の症状を緩和する効果が期待されています。

EPA・DHA

青魚などに多く含まれている不飽和脂肪酸のEPAやDHAは、免疫機能を正常化してアレルギー症状を抑える働きがあることが知られています。



乳酸菌

免疫力を高めてくれます。乳酸菌の一種であるビフィズス菌はアレルギーを症状をやわらげるビタミンB6を含むB群を合成する働きがあります。



α-リノレン酸

体内でEPAやDHAに代謝され同じ働きが期待できます。しそやしそ油に含まれていますが、酸化しやすいので、加熱しないでサラダなどのドレッシングで使う方が向いています。



カテキン

緑茶などに含まれるカテキンには、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ます。



◎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“脂質異常症”を予定しております。

栄養士 宇根・植田・坂井・佐々木・篠田・新川・為政・中野・西光・広井・廣田・藤原

