

これで花粉症も怖くない！！

予防と対策大公開！

みなさん、こんにちは。まだまだ寒い日が続いていますね。インフルエンザの終息もあと少しかかりそうです。そんな中、春の訪れを待たないうちに、例年より早く花粉が飛散しているようで、花粉症で悩む患者さまも早々に来局されています。

そこで、今回のくらしにぶらすのテーマは、【花粉症の予防と対策】です。おなじみ弊社メンバーの栄養士から、これからの季節に役立つ情報をみなさんにお届けします。

花粉症の症状とは？

「くしゃみ」がでる 「鼻水」が止まらない 「目がかゆい」 「涙がでる」
など・・・皆さんにも思い当たる症状はありませんか？

そのような症状が続くと、頭がボーっとしたり、からだが怠かったり、眠気に襲われたりすることで、疲労感が増したり、やる気が損なったりと悪循環ですね。

そこで...

これからの季節がピーク「花粉症」でお悩みの方に、とっておきのお役立ち情報をいくつかご紹介します。

知らなかった方はもちろん、すでに実践されている方もご参考ください。

〈テーマ〉

1. 花粉症とは？
2. 花粉症と風邪とのちがいは？
3. 花粉症が起こる仕組みとは？
4. 花粉症対策のポイント
5. 栄養士が教える！【花粉症予防・対策におすすめの栄養素・食材】

【別紙・付録】

栄養士がつくる！これを食べて花粉症を吹き飛ばそう！【花粉症に効くレシピ】

花粉症とは？

これまでに花粉アレルギーの種類は約 60 種類報告されており、そのうち花粉症は約 50 種類あると言われています。その中でも代表的なものは「スギ花粉」で花粉症患者の約 70%を占めています。

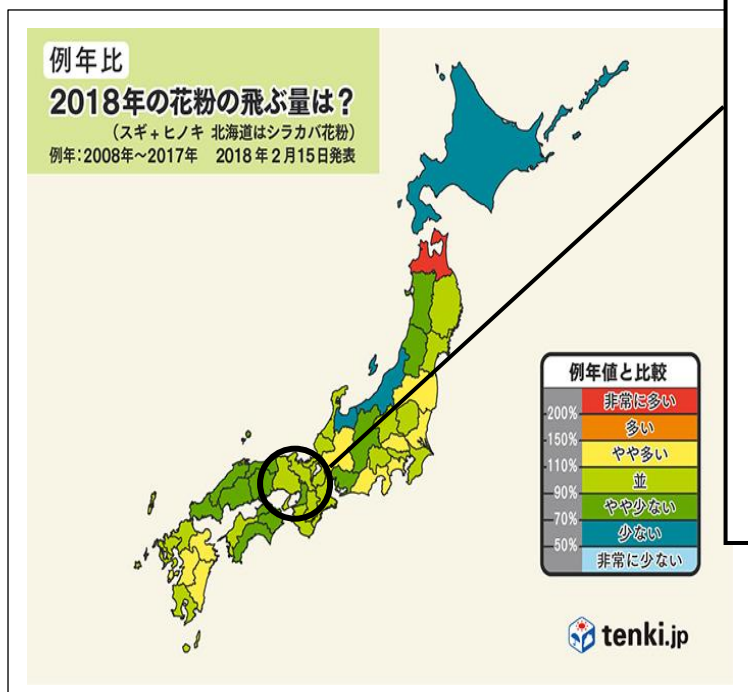
スギ・ヒノキといった花粉には飛散する季節がありますが、実は、一年を通して様々な花粉が飛散しています。

西日本や東日本など地域によって異なります。自分がどの種類の花粉症かを知っておくことで、早めの花粉症対策ができます。また、そうすることで症状を軽減することもできます。

皆さんのお住いの近くにある耳鼻咽喉科などの専門の医療機関で原因花粉を特定する検査を受けることもできますので、相談されてみることもよいでしょう（ただし、検査は有料になります。詳細は医療機関にお尋ねください）。

【近畿における花粉症原因植物（年間カレンダー）】

【全国の花粉尘散前線（2018年）】



(出所) http://www.nippon-shinyaku.co.jp/assets/side_page/healthy/hanaallergy/kaisetsu/kafun_4_5.html (2017.02.21)

(出所) 日本気象協会[<https://tenki.jp/pollen/expectation/>]
(2017.02.21)]

花粉症と風邪の症状のちがいは？

花粉症かな？風邪かな？と迷われたことはありませんか？花粉症と風邪の症状は似たような症状の場合が多く、区別がつきにくいようです。

そこで…

★花粉症と風邪の症状の違いを比べてみましょう！

一般的によくある花粉症と風邪の症状を下記の表にまとめてみました。花粉症と風邪の症状の違いがわかっても、なかなか症状は改善されずくるしいなあと思ったときは、自分で判断せず、早めに専門の医療機関に受診しましょう。

【花粉症と風邪の主な症状】

症 状	花粉症	風 邪
目	かゆみ・充血・涙目	な し
鼻づまり	あ り	あ り
鼻 水	水のようにサラサラ	やや黄色
くしゃみ	1日10回以上・頻発	あ り
せ き	乾いたせき	痰が絡んだ重いせき
の ど	かゆみ・イガイガ	痛 み
腰痛・肩こり	あ り	あまりない
期 間	長 め	数日から1週間程度

(出所) 弊社患者調査及び MSDHP

★花粉症が起こる仕組みを一緒に考えてみましょう！

表のように、花粉症や風邪にもいくつかの症状がありますね。次のテーマは、『花粉症』の症状がどのように起こるのか、その仕組みについて簡単にまとめてみました。その流れと原因を一緒に考えてみましょう。

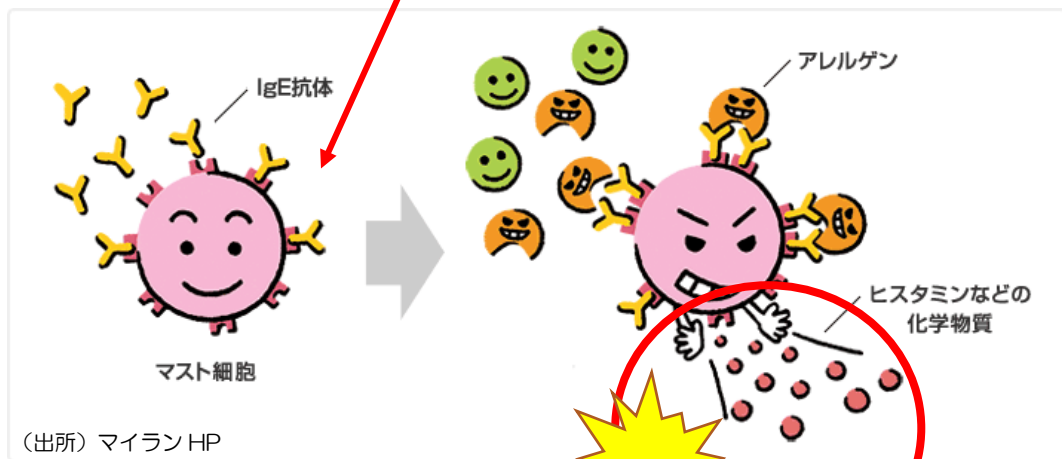
花粉症が起こる仕組みとは？

ここではアレルギー疾患の一つ『花粉症』の症状がどのように起こるか仕組みをみていきましょう。アレルギーの原因となる物質は『アレルギー』または『抗原』といわれます。花粉・ハウスダスト・ダニ・食べ物など、私たちの身の周りにはアレルギーとなる物質が数多くあります。どのアレルギー（抗原）に反応するかは、人それぞれ異なります。

①花粉が目や鼻から入ってくるからだと花粉（アレルギー・抗原）が侵入すると、それを受け入れるかどうかからだ考える

②からだ花粉を外敵と判断した場合、「IgE抗体」というたんぱく質が体内で作られます

③からだ花粉を受け入れないと判断した場合、外敵とみなして「IgE抗体」という物質が体内で作られます



(補足)
IgE抗体 (アイジーイーこうたい)
 : 皮膚や粘膜に多くあるマスト細胞の表面に、アンテナのように張り巡ってるたんぱく質。
 ※疫グロブリンと呼ばれるタンパク質の一種。体内でつくられる抗体にはIgG、IgA、IgM、IgD、IgEの5つの種類があります。
 (出所) マイランHP



④「IgE抗体」が作られた後、再び体内に花粉（アレルギー）が侵入すると、IgE抗体とマスト細胞が結合し、ヒスタミンが放出されます。これにより、くしゃみ、鼻水、涙といったアレルギー反応が起こります

そこで…

★花粉症対策のポイントをいくつかご紹介します！

ここでは、花粉症の対策をいくつかご紹介します。花粉症の症状があるないにかかわらず、帰宅時には手洗い・うがいをしっかりしてから、鼻をかみ、体内に菌や花粉、ほこり取り込まないことが、風邪やインフルエンザなどの予防にもつながります。

花粉症対策のポイント

①花粉の飛散情報に注意する

まずは、テレビやネットなどで花粉の飛散情報に気を付けましょう。花粉が多く飛散している日の外出は、なるべく控えましょう。



②外出時にはマスクやメガネを着用する(花粉症用を着用すると効果大！)

外出する場合、飛散する花粉から身を守る、目・鼻・口から花粉が入らないようにすることが大切です。花粉症の眼鏡をかけたり、マスクを着用したりすることで、体内に入るのを防ぎます。弊社薬局にも取り扱いがございますので、スタッフまでお気軽にお声がけください。



③帰宅時には、衣服や髪に付着した花粉をはらってから入室する

花粉は目に見えにくいものが多いです。気づかないうちに、衣服や髪に付着していることもあります。帰宅したら、髪や衣服に付いた花粉やほこりを十分に払ってから部屋に入るようにしましょう。

④花粉の飛散が多い(と感じた)時は、窓や戸を閉め、洗濯物の外干しは避ける

ここで紹介したポイントは、花粉症の症状が実際に起こっている場合の対処法です。花粉症の症状が出る前に、薬による初期療法や食事の摂り方などで、症状が出るのを遅らせたり、和らげたりすることができます。

そこで…

★栄養バランスの良い食事を摂ってみましょう！

花粉症を食事で治すことは難しいですが、症状を和らげることはできます。大切なことは、一年を通じて主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事を心がけることです。そのうえで、花粉症の症状を和らげるおすすめの食材を取り入れてみましょう！

花粉症対策におすすめの栄養素・食材

*青魚(あじ・サバ・いわし)・・・EPAによる抗炎症作用



・魚(特に青魚)に多く含まれる【EPA】は、抗炎症作用がありアレルギーを抑制する作用があります。

◆EPA:

*れんこん・・・タンニンがIgE抗体を抑える



・れんこんに多く含まれる【タンニン】には、アレルギー反応を起こすIgE抗体を抑制する働きがあります。

※ただし、貧血の方の過剰摂取は要注意(タンニンが鉄分の吸収を阻害してしまうため)

*しそ・・・アレルギーを抑える



・しそに含まれる【 α -リルン酸】は、体内でEPAに変化します。EPAは魚に多く含まれる成分で、アレルギーを抑制する働きがあります。

◆ α -リルン酸:



*甜茶(てんちゃ)・・・ヒスタミンの分泌や炎症を抑える

・ポリフェノールを多く含む甜茶は、過剰なヒスタミンの分泌や炎症を抑える働きがあります。花粉症の症状が出る前から飲み始めるとより効果があります。

*発酵食品・・・腸内のバランスを整え免疫力をアップさせる



ヨーグルト、みそ、納豆、麴、チーズ、キムチ、ぬか漬けなど

・腸内には善玉菌と悪玉菌があり、悪玉菌が増えると腸の働きが悪くなり免疫力の低下につながります。発酵食品を食べることにより善玉菌が増え腸内環境が整えられます。善玉菌は食物繊維をエサにしている為、食物繊維も一緒に摂取すると効果的です

★最後に・・・花粉症の症状で悩んでいる弊社メンバーからひとこと

私が飲んでいるのが『L-92 乳酸菌(カルピス)』
免疫に働きかける乳酸菌が、インフルエンザ感染の抑制やアレルギー症状(花粉症)の症状改善等に役立つようで、予防と対策に毎日飲んでます!

(商品の詳細は、アサヒ飲料(株)HP参照)

