

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から

はっぴいらいふ

九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野3-2-1
電話093-672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集 機関紙編集委員会
発行人 久野靖治

知って対策！花粉症！

暖かくなり過ごしやす季節になりましたが、今の時期、花粉症に悩まされているという方は多いのではないのでしょうか？花粉症は一旦なってしまうと完治することは難しいですが、対策を取ることで症状を抑えることはできます。また現在花粉症でない人も花粉を浴び続けることによって、将来花粉症になる可能性がありますので、花粉対策が必要です。



保健師 江上みどり

1. 花粉症とは

花粉症とは花粉がアレルゲン（アレルギー反応を惹起する物質）となるアレルギー反応です。アレルゲンとなる花粉は日本に約80種類あると言われていて、代表的なものはスギ花粉です。日本人の4人に一人はスギ花粉症であると言われていて、またスギ花粉症の方の7～8割はヒノキ花粉にも反応します。スギ花粉の飛来は2～4月、ヒノキ花粉の飛来は4～5月ですので、多くの方は4ヶ月以上花粉に悩まされるということになります。

2. 花粉症の症状

花粉症の症状といえば「鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみ」です。これらは花粉症の4大症状と言われています。人によって症状の強さは異なりますがこれらの症状が悪化することにより、睡眠不足、集中力欠如、イライラ感、食欲不振、気分の落ち込みなどの症状が現れることもあります。



3. 花粉への対処法

花粉症対策としては、まず日常生活において花粉に接する機会が少なくなるよう工夫することが必要です。花粉症でない人も花粉と接触を続けることで花粉症を発症する可能性があります。また、薬を飲んでいなくても接触を続けていけばますます症状もひどくなりますので、花粉症のシーズンは以下のような花粉対策をしましょう。

<外に出る際の工夫>

- ①マスクを着用すること。花粉の体内への侵入を大幅に減らすことができます。また、のどの乾燥を防ぎ自浄作用を促進させます。
- ②眼鏡をかけること。形状によって効果は異なりますが、裸眼よりもはるかに花粉を防ぐことができます。
- ③洗顔をする。外に出ている顔には特に花粉がつきやすくなっていますので、帰宅したらまず洗顔をしましょう。
- ④玄関前で洋服の花粉を払い、家の中に持ち込まないこと。



<家の中での工夫>

- ⑤窓を開けないこと。特に天気の良い日の午前3時ごろは最も花粉が多く飛んでいます。やむを得ず窓を開けて換気する際もこの時間は避けるようにしましょう。
- ⑥洗濯物、布団は外に干さない。濡れた洗濯物を外に干せば、たちまち花粉まみれになってしまいます。乾燥機等を活用しましょう。



4. 花粉症の治療方法

花粉対策と共に治療を行うことで、より症状を抑えることができます。治療には以下のものがあります。
1) 内服
治療方法には内服が第一選択です。内服薬は大きく分けると3種類あります。

- ①抗アレルギー薬：
予防的効果あり。飲み続ける必要はあるが、副作用は少ない。
- ②抗ヒスタミン薬：
効果は即効性だが、持続時間は4～6時間と短い。眠気、口の渇き、倦怠感などの副作用がある。
- ③第二世代抗ヒスタミン薬：
抗アレルギー薬と抗ヒスタミン薬の両方の効果を併せ持つため、予防的効果とある程度の即効性、効果の持続が期待できる。また副作用も少ない。

花粉症の症状の出方や薬の効き方には個人差があるので主治医とよく相談しながら自分に合う薬を探していくことが必要となります。また、自分では花粉症と思っても、実は他の病気が隠れているということもあり得るのでまず受診することが大切です。

2) その他の治療方法

・減感作療法
減感作療法は今現在、花粉症に対する唯一の根治方法です。花粉症患者にアレルゲンをワクチンとして少量投与し、投与量を少しずつ増やしていくものです。これは定期的な通院が数年必要となります。また、完治後に再発する可能性もあります。

・ステロイド

最近ステロイドでの花粉症治療が話題となりましたが、ステロイド治療は副作用も大きいため、使用には慎重な判断が必要です。特にステロイド剤の注射は重篤な副作用を引き起こす可能性もあるので、花粉症程度であれば使用しないほうが良いと言えます。

・民間療法

健康食品、サプリメント、アロマなどは民間療法と言われます。効果は確かめられていないものが多いですが、花粉症は個人差が大きいので、効果がある場合もあります。しかし安全性が確かめられていないものも多くあります。特に健康食品は薬ではないからと言って全てが安全なわけではありません。中には重大な副作用を起こす可能性があるものも存在します。民間療法には危険性もあることをしっかり認識し、まずはきちんと治療を受けることが先決です。



食生活を変えて花粉症を軽減しよう！

おすすめの食生活

- ① 腸内環境は花粉症の発症に大きな影響を与えます。腸内環境を整える善玉菌をふやすために、魚や野菜、発酵食品（味噌や醤油など）などを中心とした和食を心がけましょう。
- ② 肉よりも魚を食べましょう。特にアジやイワシなどの青魚には、アレルギーに効果があると言われているDHAやEPAが含まれています。*DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）はヒトの体内では出来ない栄養素です。特に青魚に多く含まれています。
- ③ 体の免疫・抵抗力を高める働きのあるビタミンやミネラルを多く含む食品を摂りましょう。（野菜・海藻・キノコ・大豆など）
- ④ インスタント食品・加工食品などの食品添加物を含む食品やアルコールなどの刺激物は、アレルギー症状を悪化させます。
- ⑤ 体の冷えも花粉症の原因と言われています。ジュースなどの体を冷やすものは避け、温かい飲み物に変えましょう。

編集後記

この企画の話を聞いた時から、鼻がムズムズ。私もりっぱな花粉症持ち。数十年前に北九州に来たとたん花粉症になりました。今年は新型インフルエンザの流行で「風邪ですか」と心配されることが多いのではないのでしょうか。規則正しい生活、栄養バランスを考え自分自身を強くして抵抗力をつけたいと思う毎日です。（実行がむづかしいのですが・・・） R・T

春の食材で体の抵抗力を高めよう！



旬の野菜は美味しく、栄養価が高いものばかりです。春の食材を取り入れて、花粉症に負けない体を作りましょう。この時期の食材として「新たまねぎ・竹の子・春キャベツ・いちご・菜の花・えんどう豆・アスパラガス」などがあります。

今回は『春キャベツ』を使ったレシピをご紹介します。『春キャベツ』は免疫力を高め、風邪を予防するビタミンCが豊富です。芯にもビタミンCがたくさん含まれています。芯は捨てずに食べましょう！冬場に出回るものよりも葉が柔らかく、甘みが強いのが特徴です。



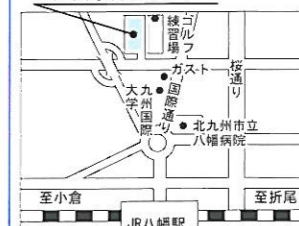
「キャベツとアサリの蒸し煮」
4人分（1人35 Kcal）

作り方

- ① キャベツ1/2玉（500g）をざく切りにします。
 - ② アサリ（1パック200g）は塩水に漬けて、砂抜きしておきます。
 - ③ フライパンにキャベツ・アサリを入れて、蓋をして蒸し焼きにします。水を加えなくてもキャベツの水分で十分加熱できますが、心配な場合は日本酒を少し入れましょう。
 - ④ 味付けとして塩・コショウと好みでみじん切りのショウガを加えます。
- ✓ アサリの旨味が出るので調味料はあまり必要ありません。
✓ トマトや人参を入れると彩りが良くなり、ビタミンAをとることができます。

管理栄養士 三幣洋子

九州健康総合センター



財団法人九州健康総合センター
お問い合わせ先
〒805-0062
北九州市八幡東区平野3丁目2-1
TEL 093-672-6210（健診予約）
ホームページ http://www.kyuken.or.jp