

# すずらん “食” 通信

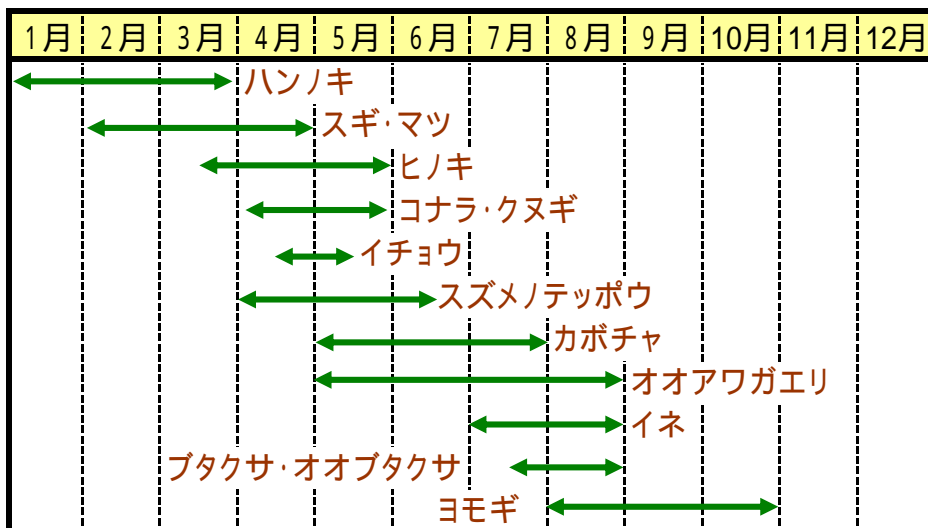
NO. 100  
平成17年2月号

## 今回のテーマは 花粉症 ～生活習慣から花粉症対策～

これから飛散のピークをむかえるスギ花粉ですが、1月の気候によって例年より開始時期が早まることもあります。花粉に対する免疫を高めたり、花粉をなるべく体の中に入れないよう早めに予防対策をしましょう。



### 2005年の花粉飛散量・花粉前線



花粉カレンダー（気候・地域によって多少前後します。）

花粉症と言えば代表的なものがスギ花粉・ヒノキ花粉ですが、実はアレルギー源になるような花粉はほぼ一年中飛んでいます。スギ花粉、ヒノキ花粉とほぼ同じ時期に、ブナ、マツ、コナラなどの花粉が飛んでいます。



2005年春のスギ花粉は全国的に多くなり、花粉の飛散開始は例年並か、やや早くなる見込みとされています。

春に飛散するスギ花粉の量は、前年夏の気象条件に大きな影響を受けます。一般に前年の夏が猛暑で少雨ならば翌春の花粉が多くなります。逆に冷夏、長雨の場合には花粉が減少します。2004年

の夏は全国的に記録的な猛暑になり、集中豪雨の起きた一部の地域を除くと雨は多くありませんでした。このために、花粉を飛ばすスギの雄花の成長が盛んになり、スギ林ではどの地域でも大量の花がついています。また、スギに加えて同じ症状を起こすヒノキも大量の花をつけています。このため2005年の春は、全国的に花粉の飛散が多く2004年に比べると10倍から20倍、地域によっては30倍以上になる見込みです。

## 花粉症のメカニズム

花粉症の四大症状、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみにはある共通点があります。それはすべてが『身体を侵入者から守る』という目的の防衛手段であるということです。ですが、この働きが過剰に反応して、花粉の四大症状を引き起こしてしまうのです。

### くしゃみ

くしゃみは入って来た侵入者を風の力で吹き飛ばそうとする反応です。

### 鼻水

鼻水の場合は、侵入者を水が流れる力で押し流そうという反応です。

どちらも『入ってきた異物を外に出そう』という働きです。

### 鼻づまり

鼻の中の血管が広がると、圧迫されて鼻の穴が狭くなります。こうして侵入者の行く手を遮っている状態が鼻づまりです。

### 目のかゆみ

目の回りでは広がった血管から白血球がしみ出てきて侵入者と戦います。それが、目のかゆみになるのです。

どちらも『侵入者を中に入れない』という働きです。

## 花粉を避けるセルフケアのポイント

### 外出時

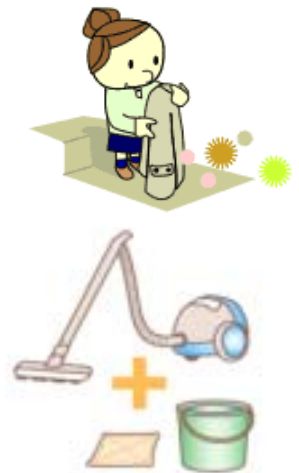
- 髪型・帽子**...長い髪は束ねる。つばの広いつるつるした素材の帽子をかぶる。
- 眼鏡**...防護カバーのついたゴーグルタイプがお勧め。
- マスク**...できれば花粉症用マスクで顔にフィットするもの。効果をアップさせるには、中に湿らせたガーゼをはさむのもよい。使ったら必ず、洗ったり、はいたりする。
- 洋服**...皮膚の露出をさける。表面のつるつるしたコートを着用する。

### 帰宅時

家に入る前に衣服や髪から花粉をブラシなどでよく払い落とす。  
上着は玄関で脱いで、リビングや寝室に花粉を持ち込まないようにする。  
目や鼻を洗浄する。洗顔・手洗い・うがいをしっかりする。

### 家では

掃除をしっかりとる。こまめに水ぶきも。  
干した布団・洗濯物は、はたいてから取り込む。  
花粉が多い日は、できれば部屋の中に干すか乾燥機を使用する。



## 日常生活の注意

花粉症の時期はのどや鼻粘膜が過敏になっています。タバコは鼻粘膜を刺激しますし、アルコールは血管を拡張して鼻づまりを悪化させることがあります。

また、鼻やのどの粘膜の線毛運動を低下させます。

寝不足や過労は体力・抵抗力を低下させ、症状を悪化させることがあります。ストレス・かぜもダメージのもとなので、睡眠をしっかりと取り、ストレスをかけないようにしたり、かぜの予防をしっかりとするなど心がけましょう。

# 食事での予防ポイント

## 「身体を温めてくれる」ものを

体温を高めることで血液の流れを良くし、身体全体のバランスが良くなって免疫力が高まる。

**穀類・豆類**:もち米、とうもろこし、みそ、豆腐など     **野菜類**:大根、人参、玉ねぎ、かぼちゃなど

**芋類**:じゃがいも、さつまいもなど     **果物類**:あんず、りんご、栗、みかんなど

### - リノレン酸

アレルギーをおさえる - リノレン酸が含まれる野菜や海藻類を多くとる。

シソが良いとされるのは、この - リノレン酸が多く含まれるためでもある。

## EPA(エイコサペンタエンサン)

青魚に多く含まれ、免疫のはたらきを正常にする。

アジ・イワシ・サバ・カツオなどがおすすめ。

## お茶

ジュース類などの飲料水は、身体を冷やすので、なるべく避ける。

せっかく飲むなら、アレルギー症状の改善効果が期待できる日本茶や甜茶を。

甜茶の中にも、いくつか種類があります。抗アレルギー有効成分が含まれている**バラ科の甜茶**を選ぶようにしましょう。

他のハーブティーもよいでしょう。特に「エルダーフラワー」は西洋では「インフルエンザ特効薬」とも呼ばれるほど、炎症に効き、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどをおさえてくれます。

更に「ローズヒップ」をブレンドすると、より効果的です。ローズヒップは、炎症で失われるビタミンCを豊富に含み、粘膜や毛細血管の炎症を鎮めてくれます。

基本的には抵抗力をつける為にもきちんと食べることが大切です。1日3食、バランス良く主食(ご飯、パン、麺のいずれか)主菜(魚、肉、卵、大豆製品いずれかのおかず)、副菜(野菜のおかず)をそろえて食べましょう。その時に上のポイントに注意して食品を選ぶとよいでしょう。

# おすすめ一品料理

## まぐろのけんちん風煮

(エネルギー 148kcal 塩分1.8g)

身体の温まる根菜類たっぷりの煮物です。

材料	2人分	
マグロ	60g	
木綿豆腐	60g	
人参	20g	
大根	80g	
ごぼう	40g	
里芋	80g	
A {	味噌	大さじ1と1/3
	しょうゆ	小さじ2弱
	砂糖	大さじ1弱
	出し汁	適量

### 作り方

マグロは一口大に切り湯通しする。  
豆腐は水切りをし、1口大に切る。  
人参、大根、ごぼう、里芋は大きさをそろえて乱切りにする。  
出し汁に を入れて火にかけ、やわらかくなったら を加えてAで味を調える。  
に を加えて混ぜ、味がつくまで煮る。

## しめさばとわかめのサラダ

(エネルギー 196kcal 塩分1.7g)

食物繊維が豊富で、免疫の働きを正常にするEPAが含まれています。

材料	2人分	
しめさば	60g	
わかめ	40g	
とさかのり	40g	
糸寒天	10g	
レタス	40g	
山芋	40g	
青しそ	1枚	
A {	しそ油・しょうゆ	各大さじ1
	酢・砂糖	各小さじ1
	白ゴマ	少々

### 作り方

わかめととさかのりは水につけ塩分を取り除き、糸寒天は適当な食感になるまでもどし、それぞれ食べやすい大きさに切る。  
レタスは食べやすい大きさに切る。  
長芋、青しそは千切りにする。  
しめさばはそぎ切りにする。  
器に を盛り、よく混ぜ合わせたAをかける。

# 薬剤師からのミニ情報

## 点鼻薬（花粉症）について

花粉症の人は鼻の粘膜が炎症を起こして赤く腫れているため局所の炎症を抑えるステロイド点鼻薬がよく使用されます。他に抗アレルギー薬、鼻粘膜の腫れを抑える血管収縮薬の点鼻薬も一般に滴剤、パウダー剤の形で用いられます。（エアゾール（噴霧）剤はほとんど使われなくなっています。）

### 一般的な使い方

1. 軽く鼻をかんでとおりを良くします。
2. 片方の鼻孔をふさぎ、他方の鼻孔内に容器の先を入れ、滴下、又は息を吸いながら噴霧して下さい。

#### 【注意】

ここで、噴霧器のなかには、使用前によくふって使うもの、最初の噴霧を行う前に予備噴霧をし、正常に噴霧されるのを確かめる操作が必要なものがあります。

（2回目以降は、すぐに使用して結構です。）

3. 滴下、噴霧後は、薬液を鼻の奥まで広く行き渡らせる為に頭を後ろに傾けた状態で数秒間鼻で静かに呼吸して下さい。
4. 使用後は容器の先端をきれいにふき、キャップをして下さい。

**必ずそれぞれの薬に付いている説明書をまず読んでから使用して下さい。**



### 使用上の注意

必ず医師の指示に従い、1回の使用量、1日の使用回数、使用日数を守って下さい。特に血管収縮薬の点鼻薬の過度の使用、または漫然とした長期の使用は、かえって鼻づまりがひどくなる事があります。医師からの指示された回数以上の使用は避けて下さい。また、薬局で買える点鼻薬には血管収縮薬入りの製剤があります。購入の際には薬剤師に血管収縮薬が入っていないか必ず確認してください。

今使用している点鼻薬は、あなたの現在の病気に処方されたものです。医師の指示なく同じような症状だからといって、残りを後日使ったり、他の人に譲ったりしないで下さい。

### 保管上の注意

直射日光のあたらない涼しい（冷蔵庫等）に保管して下さい。ただし凍結は避けて下さい。小児の手の届かないところに保管して下さい。

詳細については薬剤師にいつでもご遠慮なくお尋ねください。

### お知らせ

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、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>