

## 花粉症

～花粉症の時期を賢く乗り切ろう!～

今や日本人の国民病ともいえる花粉症。花粉症患者は増加の一途をたどり、今や日本人の5人に1人は花粉症だといわれています。

食生活や生活習慣などを見直し、花粉症の時期を賢く乗り切りましょう。

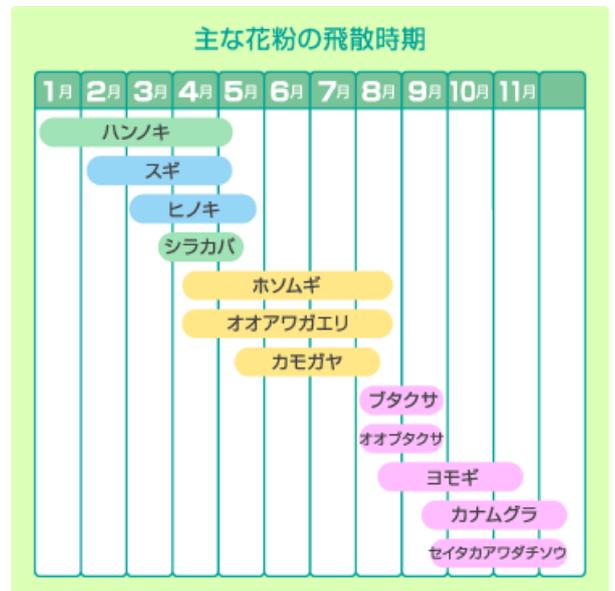


### 👉 花粉症とは？

花粉症は、草や木の花粉が原因となって起こるアレルギー疾患です。症状としてくしゃみ、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。

このような花粉症の症状はアレルギー反応の一つで、体内に入り込んだ花粉を人間の免疫機能が「異物」と判断し、退治しようとするときに引き起こされています。人間の免疫機能は体内に侵入した花粉を退治するため、「ヒスタミン」という化学物質が花粉を洗い流すために分泌されますが、このときにくしゃみや鼻水、鼻づまりなどといった花粉症の症状が引き起こされるのです。

日本では、花粉症の中でもスギやヒノキの花粉症が多いため、花粉症といえば春と思われるかもしれませんが、スギやヒノキなどの花粉の他にも、秋に飛ぶイネ科やキク科などの植物の花粉によっても花粉症は起こります。



### 👉 2013年の花粉情報

2013年のスギ花粉の飛散開始時期は、例年並みか例年より遅く、2月中旬に九州・四国・東海・関東から花粉シーズンが始まる見込みです。

2013年春のスギ及びヒノキ花粉の総飛散数は、九州・四国は例年よりやや少ない見込みですが、中国から北海道にかけては例年並みか例年より多く、関東は例年のおよそ1.5倍になる見込みです。

花粉は飛散開始時期前から、わずかな量が飛び始めます。花粉対策は飛散開始時期より前に始めるとよいでしょう。



## 👉 花粉症対策の基本

### ○花粉情報をチェック

テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手しましょう。

花粉情報の要注意日

- ① 天気が晴れまたは曇り
- ② 最高気温が高い
- ③ 湿度が低い
- ④ 前日が雨
- ⑤ やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき



### ○外出時は完全防備

鼻や目に入る花粉を減らすために外出時は帽子、メガネ、マスクを身につけましょう。目の症状が強い場合は、コンタクトレンズよりメガネを使用するほうがよいでしょう。コートも表面が滑りやすいつるつるとした素材のものを選びましょう。



### ○帰宅後は洗顔やうがいを

帰宅したら花粉をよくはらい、洗顔やうがいをして体についた花粉を洗い流しましょう。



### ○掃除はこまめに

防いでいるつもりでも、室内にはかなり花粉が侵入しているので掃除をこまめに行いましょう。床がフローリングであれば毎日拭き掃除を行うと効果的です。

## 👉 花粉症の方におすすめの食品

### ○乳酸菌を多く含む食品

乳酸菌は、腸内にいる細菌のバランスを改善して免疫力を高める働きがあります。そのため、花粉症の症状を軽減できるといわれています。

☆乳酸菌を多く含む食品…ヨーグルト、チーズ、味噌、キムチなど



### ○ポリフェノールを多く含む食品

ポリフェノールは抗酸化物質が多く、毛細血管の強化や保護、活性酸素を抑制し血流を改善してくれます。そして、ヒスタミンなどの化学物質が放出されるのを抑制し、辛い花粉症の症状を穏やかにする効果があるといわれています。

ポリフェノールには「カテキン」や「アントシアニン」などがあります。

☆カテキンを多く含む食品…緑茶、煎茶、ほうじ茶など

アントシアニンを多く含む食品…ブルーベリー、カシス、なすなど



### ○ビタミンCを多く含む食品

活性酸素はアレルギーの炎症やかゆみに大きく関係しています。ビタミンCには抗酸化作用があり、活性酸素を取り除く働きや免疫力を高める働きがあります。

☆ビタミンCを多く含む食品…野菜、果物、芋類など



# 👉 おすすめ一品料理

## なすの肉味噌チーズ焼き

|                  |                |            |
|------------------|----------------|------------|
| エネルギー<br>217kcal | たんぱく質<br>14.1g | 塩分<br>1.3g |
|------------------|----------------|------------|

| 材料      | 2人分  |      |
|---------|------|------|
| なす      | 2本   |      |
| 豚ひき肉    | 100g |      |
| おろししょうが | 5g   |      |
| ごま油     | 小さじ1 |      |
| A       | 味噌   | 大さじ1 |
|         | 酒    | 小さじ1 |
|         | みりん  | 小さじ1 |
|         | 水    | 大さじ1 |
| ピザ用チーズ  | 20g  |      |
| パセリ(乾燥) | 少々   |      |

### 作り方

- ①なすはヘタを切り落として縦半分に切り分け、耐熱容器に入れて電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
- ②フライパンにごま油を入れ、しょうがを香りが出るまで炒める。
- ③豚ひき肉を入れ、肉の色が変わったら混ぜ合わせたAを加え、水分が少なくなるまで炒める。
- ④①の表面に③のをのせ、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで7分焼く。
- ⑤器に盛り付けパセリを散らす。

なすに多く含まれるアントシアニン、味噌やチーズに多く含まれる乳酸菌には、花粉症の症状を軽減させる働きがあります。

## 冬野菜の春雨スープ

|                  |                |            |
|------------------|----------------|------------|
| エネルギー<br>169kcal | たんぱく質<br>10.7g | 塩分<br>1.2g |
|------------------|----------------|------------|

| 材料      | 2人分     |          |
|---------|---------|----------|
| 大根      | 50g     |          |
| にんじん    | 1/4本    |          |
| 白菜      | 1枚      |          |
| 白ねぎ     | 1/2本    |          |
| 小松菜     | 1株      |          |
| 鶏もも肉    | 80g     |          |
| おろししょうが | 5g      |          |
| 春雨      | 40g     |          |
| A       | 水       | 400ml    |
|         | 中華スープの素 | 小さじ1と1/2 |
|         | 酒       | 大さじ1と1/2 |
|         | 塩       | 少々       |
| こしょう    | 少々      |          |

### 作り方

- ①大根、にんじんは千切りに、白菜は3cm長さの細切りに、白ねぎは斜め薄切りに、小松菜は3cm長さに切る。鶏もも肉は一口大に切る。
- ②鍋にAを入れ、煮立ってきたら①とおろししょうがを入れる。
- ③再び煮立ってきたら春雨を入れる。
- ④全体が柔らかくなったら器に盛り付ける。

大根や白菜、小松菜などの冬野菜にはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには抗酸化作用があり、活性酸素を取り除く働きや免疫力を高める働きがあります。



## すずちゃんのフレイクタイム

濃厚な味と多くの栄養素が含まれることから「海のミルク」といわれる牡蠣の旬は、12月～2月です。今回はその牡蠣にまつわることわざを紹介します。

### ◇「花見過ぎたら牡蠣食うな」

牡蠣は12月～2月に旬を迎えますが、この時期は牡蠣のエサとなるプランクトンが多く発生するため、身が大きく美味しい牡蠣がとれます。しかし、春の花見のシーズンを過ぎた頃から牡蠣の産卵が始まります。産卵期の牡蠣は、身が痩せ鮮度の落ちも著しく、食中毒に感染しやすくなるため、日本ではこのことわざがうまれました。

同じように、西欧でも「Rのつかない月は牡蠣を食べるな」といわれ、5月～8月までの牡蠣は食べないように注意を促しています。しかし、例外として、今まで一部の地域だけで食われてきた夏牡蠣(岩牡蠣)が市場に出回ることがあります。夏でも美味しい牡蠣をいただける機会があるかもしれませんね。



### ◇おまけ

殻つきの牡蠣は乾燥に弱いので、濡れ布巾をかけて冷蔵庫に保存してくださいね。

## 緑内障



### 👉 緑内障の原因は？

緑内障は眼圧が高くなることによって起こります。眼圧は眼の中の眼房水という液体で維持されています。眼房水は血液の代わりに目に栄養を送ったり、目の形を維持する役割がありますが、眼房水の排出部分が狭くなったり目詰まりすると、目の内部から排出されず眼房水がたまることによって眼圧は高まっていきます。眼圧が高くなると目の奥にある視神経が圧迫され視力低下や視野が欠けるといった症状が現れます。

### 👉 緑内障の治療

症状がそこまで進行していない場合はまず点眼薬で眼圧をコントロールします。自覚症状がなくても治療を続けることは緑内障の進行を防ぐために非常に重要なことなのです。



- チモプトール点眼液、ミケラン点眼液、ベトプチック点眼液、トルソプト点眼液、エイソプト点眼液  
眼房水の産生を抑制して眼圧を下げます。
- レスキュラ点眼液、キサラタン点眼液、タプロス点眼液  
眼房水の流出をうながして眼圧を下げます。充血やまつ毛が増えるといった作用があるので使用に注意が必要です。

※点眼液は一部の薬品のみ記載しています。

### 👉 治療上での注意点

緑内障の人では使用できる薬に制限が出る場合があります。それは、薬の中にも眼圧を上げて緑内障を悪化させてしまうものがあるからです。緑内障の進行具合によっては飲む事を避けた方がいい薬もあります。緑内障の治療で眼科にかかっている場合は、かかりつけ医に他の病院でどのような薬をもらって飲んでいるかを伝えたり、他の病院で薬をもらうときも緑内障の治療を受けていると伝えることが緑内障を悪化させないためにとっても大切です。

※点眼液に関してご不明な点がございましたら、薬剤師にお気軽にご相談下さい。

★次回のテーマは、**冷え性**を予定しております。

### 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。こちらをご覧ください。  
<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>