

薬剤師と栄養士がタッグを組んで毎月「すずらん食通信」を作っています。いつも薬局に来ていただいている皆様の健康をサポートしたく、皆様にお配りします。ぜひ読んでみてください！！



すずらん食通信

NO.304

2022年2月号

受診時はお薬手帳を必ず持参しましょう

アレルギー性結膜炎 ～目のかゆみに困っていませんか？～



アレルギー性結膜炎とは？

目の表面に花粉やダニなどのアレルゲン(アレルギー反応を引き起こす物質)が付着して、結膜に炎症を起こす病気です。目のかゆみや充血、めやに、異物感(目がごろごろする)などが生じます。日本人のおよそ15~20%がかかっていると推定されており、近年その患者数はますます増えていると考えられています。

アレルギー性結膜炎の種類

通年性アレルギー結膜炎

ダニやハウスダストなど1年を通して存在するものが原因。そのため慢性化しやすい。

季節性アレルギー結膜炎

スギやヒノキなどの花粉による結膜炎。患者の7割が鼻水、鼻詰まりなどのアレルギー性鼻炎も併せて発症。

春季カタル

春から秋にかけて症状が悪化し、冬には良くなるということを繰り返す。発症するのは男児に多い。

食事での予防と対策

アレルギー性結膜炎にはっきりと効果に関して有効と言える栄養素は現時点ではありません。しかし、症状を緩和することはできるため、それに関わる栄養素をご紹介します。

★ ビタミンAは粘膜を健康に保つ

粘膜の状態が悪いとアレルギーの原因物質が体内に入りやすくなり症状が悪くなると考えられます。

★ ビタミンDは免疫機能を正常に保つ

免疫機能が正常に働くことで症状の改善や予防につながります。

ビタミンA



レバー



うなぎ



にんじん



ほうれん草 など

ビタミンD



鮭



さんま



きのこ類



卵

など

★ ビタミンCはアレルギー反応を引き起こすヒスタミンの分泌を抑える

ビタミンCを摂取することで症状が緩和される可能性があります。しかし、ビタミンCは水溶性のビタミンなので一度にたくさん摂っても尿として排泄されるため、他の栄養素とバランスよく摂りましょう。

ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



さつまいも



いちご



キウイ

など

★ 腸内環境を整える

乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌は腸内環境を整え、免疫機能を正常に保ちます。善玉菌は発酵食品に多く含まれています。さらに善玉菌を増やすには、善玉菌のえさとなる食物繊維やオリゴ糖も一緒に摂りましょう。

発酵食品



ヨーグルト 納豆 味噌 など

食物繊維



野菜類 果実類 きのこと類 海藻類

オリゴ糖



乳製品 大豆製品 バナナ など

避けた方がよいもの **アルコール**

アルコールが分解されるとアセトアルデヒドという物質ができます。アセトアルデヒドはアレルギー反応を引き起こす原因であるヒスタミンを増やすため症状が悪化する可能性があります。さらに血流がよくなることで、粘膜が充血し、さらに症状を悪化させる原因にもなります。

⚠️ コロナ禍だからこそ気をつけること ⚠️

ウイルスが付着した手や指で、コンタクトレンズやメガネの付け外し、目にゴミが入ったり、不潔な手で何気なくこすったりしてしまうことで体内にウイルスを取り込みやすくなります。目を触る際には石鹸で手や指先をよく洗い、常に清潔な状態を心がけることが大切です。ウイルスによる感染が心配な場合はコンタクトレンズの使用を控えて眼鏡をかけて過ごすとうれいでしょう。

👍 おすすめ一品料理

石狩汁

| | | |
|-------|--------|--|
| <1人分> | | |
| エネルギー | 87kcal | |
| たんぱく質 | 11.0g | |
| 食物繊維 | 2.0g | |
| ビタミンD | 12.8μg | |
| 塩分 | 1.0g | |

| 材料 | 2人分 |
|-------------|----------|
| 鮭 | 1切れ(80g) |
| 大根 | 50g |
| にんじん | 40g |
| しいたけ | 1個 |
| ほうれん草 | 1/2株 |
| だし汁(かつお・昆布) | 300ml |
| 味噌 | 小さじ2 |
| 長ねぎ(小口切り) | 1/3本 |

作り方

- ① 鮭を6等分に切って、分量外の塩を振り、5分置く。臭みをとるため熱湯を回しかける。
- ② 大根とにんじんは皮をむき、5mmのいちよう切りにする。しいたけは石づきを取り、薄切りにする。
- ③ ほうれん草は3cm長さに切る。
- ④ 鍋に②とだし汁を入れて蓋をして煮、野菜に火が通ったら①を加えて煮る。
- ⑤ 鮭に火が通ったら③を加えてさっと煮て火を止め、味噌を溶き入れる。
- ⑥ 器に盛って、長ねぎを散らす。

石狩鍋は、鮭を主材料とし、味噌で味付けした北海道の郷土料理です。忙しい朝でも汁物とご飯でバランスが整うように、鍋ではなく石狩汁としました。本場では、七味や山椒をきかせてピリッと辛いのですが、香辛料は粘膜を充血させ、症状を悪化させることがあるので、この汁では使っていません。鮭はビタミンDを豊富に含んでおり、免疫機能を正常に保つ働きがあります。味噌は発酵食品で、腸内環境を整えてくれます。

さつまいもとブロッコリーのローストサラダ

| | | |
|-------|---------|--|
| <1人分> | | |
| エネルギー | 236kcal | |
| たんぱく質 | 3.0g | |
| 食物繊維 | 4.2g | |
| ビタミンC | 41mg | |
| 塩分 | 0.7g | |

| 材料 | 2人分 | |
|--------|--------|--------|
| さつまいも | 150g | |
| ブロッコリー | 1/2株 | |
| 舞茸 | 1/2パック | |
| オリーブ油 | 大さじ1 | |
| A | マヨネーズ | 大さじ2 |
| | カレー粉 | 小さじ1/2 |
| | 砂糖 | 小さじ1/2 |
| | 塩 | 少々 |

作り方

- ① さつまいもは皮をきれいに洗い、1cmの輪切りにし(太い芋であれば半月に切る)、水に10分程さらし、水気をふく。
- ② ブロッコリーは小房にわけて耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ 舞茸は石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。
- ④ Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、①を入れて両面焼く。焼き色がついたら蓋をして、弱火で芋に火が通るまで蒸らす。
- ⑥ ⑤に②と④を入れ、全体に絡める。

さつまいもとブロッコリーは、ビタミンCを豊富に含んでおり、アレルギー反応を引き起こすヒスタミンの分泌を抑える働きがあります。舞茸などのきのこ類は、食物繊維を多く含むため、腸内環境を整え、免疫機能を高める効果があります。



薬剤師からのミニ情報



～アレルギー性結膜炎の日常生活の予防と目薬～

日常生活でできる予防法

花粉が多く飛んでいる時期には、外出時にゴーグルやマスクをつけることをおすすめします。ゴーグルがない場合は、メガネをかけるだけでも、目の表面に飛び込んでくる花粉を減らすことができます。

表面の毛羽だった衣類は花粉をからませるので、この時期には、なるべく外側がツルツルしたものを着用して外出しましょう。

帰宅時には、家のなかに花粉を持ち込まないために、衣服や髪をよく払ってから部屋に入り、洗顔、うがい、鼻をかみましょう。花粉情報をチェックし、飛散の多いときの外出は控えたほうがよいでしょう。

また、花粉の飛散が始まる前に、アレルギーや炎症を抑える目薬の使用を開始すれば、飛散が始まってからの症状が軽くなります。



症状を緩和する目薬

●抗ヒスタミン薬：エピナスチン(アレジオン)、オロパタジン(パタノール)など

すでに起こっているアレルギー反応に効果を発揮し、かゆみや充血を改善します。

●ケミカルメチエーター遊離抑制薬：クロモグリク酸Na(インタール)など

かゆみなどを引き起こす物質が細胞から出てこないようにする効果があります。

●ステロイド：フルオロメトロン(フルメトン)など

上記2つでも症状が緩和されない場合に併用することがあります。長期間使用しているとまれに眼圧が高くなることがあるため、定期的な検査を行うなど注意が必要です。



目薬を使う時の注意事項

①点眼する前は手を洗って清潔にし、手についた花粉やゴミなどが目に入ることを防ぎましょう。

②液がこぼれてまぶたや目の周りについた時は、まれにかぶれることがあるため、清潔なハンカチやティッシュで押さえて、軽くふき取ってください。

③点眼後は瞬きをせず、そのまましばらく(1～5分)目を閉じるか、涙嚢部(るいのうぶ：目頭のやや鼻より)を指先で軽く押さえます。こうすることで、有効成分がしっかりと吸収され、より効果が期待できます。

④連続して2種類以上の目薬を使用する場合は、5分以上間隔をあけるようにしてください。間隔を開けずに点眼した場合、先に使用した目薬の効果が薄れてしまうことがあります。

⑤コンタクトを使用している方は、目薬とコンタクトの種類によってはレンズに影響があることがあるため、コンタクト装着時も使用可能か医師や薬剤師に確認しましょう。



お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎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。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索



すずらん薬局HP

～おすすめOTC～



肌がきれいに見える2色セット

Pink & Beige



ピンク

ベージュ

※マスク画像のカラーはイメージです。

「キレイマスク」

JIS規格適合マスクです。
3層構造のフィルターで
飛沫をブロックします。
ピンク、ベージュが各色
20枚の40枚入りです。

販売価格：700円(税込)



マスクのJIS規格って何ですか？



JIS規格は、日本の国家規格のことです。
最近、マスクのJIS規格(JIST9001)が制定され、
微粒子状物質、ウイルスを含む飛沫、花粉粒子などを
捕集する機能・通気性・安全性等、マスクの性能および
試験方法が標準化されました。規定された試験を行い、
要件を満たしていればパッケージにJIS規格を表示でき
ます。

これにより、使用する人が安心して
マスクを選択できるようになります。



～すずらんイベント情報～

予約制

栄養相談しています！

<料金：30分 1,500円>

例えばこんなこと悩んでいませんか？

- 最近あまり歩いてなくて筋肉が減った気がする
- あまり食欲がない



- 血液検査の結果を詳しく知りたい
- 食事に気をつけているけど改善しない

新型コロナウイルスの感染予防対策を
しながらの開催となります。
できるだけ密を避けるため、
事前に予約をお願いします。
ご協力、よろしくお願
いいたします。



何でもご相談ください。すずらん薬局の管理栄養士がお答
えます。

予約制となっていますので、気になる方は薬局スタッフに
お声かけいただくか右記までご連絡ください。

《ご予約・お問い合わせ》

すずらん薬局認定栄養ケア・ステーション
TEL：082-532-8230