

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう



すずらん食通信

NO.328

2024年2月号

花粉症

～早めの対策で乗り切ろう！～



花粉症の原因

花粉症は、スギやヒノキを代表とする植物の花粉によって起きるアレルギー反応です。花粉症の方は年々増えており、中でも70%程度はスギ花粉症だと言われています。他にも、ヒノキやイネ科、キク科の植物なども原因になります。

関西地域の花粉症カレンダー

スギやヒノキは2月～4月、秋花粉と言われるブタクサやヨモギは9月～10月がピークです。

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属(カバノキ科)												
スギ												
ヒノキ												
イネ科(カモガヤ等)												
ブタクサ属(キク科)												
ヨモギ属(キク科)												

参考:「鼻アレルギー診療ガイドライン2020年版(改訂第9版)」

日常生活での花粉症対策

花粉は空気中に含まれるので、花粉症の症状を軽減するためには、できるだけ花粉を避け、家に持ち込まないことが大切です。

◇洗濯物は室内干しに◇
室内干しにして、花粉を服につけないようにしましょう。



◇こまめに部屋を掃除◇
室内のダニや花粉、ハウスダストをこまめに掃除しましょう。



◇外出する時の注意点◇

- ・出かける時は、メガネ、マスク、帽子を使用し、ツルツルした上着を着ると、花粉の付着を減らせます。
- ・室内に入る前には、上着などについて花粉をよく払っておきましょう。
- ・晴れて風の強い日、雨の後、気温の高い日は花粉が飛びやすいので対策をしっかりとしましょう。
- ・一日の中では朝と夕方に花粉量が多くなります。



花粉-食物アレルギー症候群をご存じですか？

花粉症の人の中には、特に生の果物や野菜を食べた後に、唇、舌、口の中、喉の痒みや、イガイガ、腫れなどが起こる方がいます。これを花粉-食物アレルギー症候群といいます。これは、花粉のアレルギー物質(アレルゲン)と、果物や野菜のアレルゲンが似ていることから起こります。花粉症の症状が強い時期は、この症状も強く出ると言われているので、口が痒くなるなどの症状があれば、原因の食品を避けるなどの対策をしましょう。

花粉名	果物・野菜 (原因になる可能性があるもの)
ハンノキ属(カバノキ科)	りんご、サクランボ、モモ、ナシ、アンズ、アーモンド、大豆(特に豆乳)、キウイ、ヘーゼルナッツなど
スギ	トマト
イネ科(カモガヤ等)	メロン、スイカ、トマト、キウイフルーツ、オレンジ、ピーナッツなど
ブタクサ(キク科)	メロン、スイカ、ズッキーニ、キュウリ、バナナなど
ヨモギ(キク科)	セロリ、人参、マンゴー、スパイス類(クミン、コリアンダー、フェンネルなど)、マンゴーなど

出典:「食物アレルギー診療ガイドライン2021」

花粉症の症状を軽減する食べ物は？

花粉症は、体内に入った花粉に対する過剰な免疫反応によって起こるアレルギー反応です。そのため、免疫機能を整え、アレルギー反応を抑えることが、症状軽減につながります。

腸内環境を整える

免疫細胞の60%は腸に存在すると言われています。そのため腸内環境を整える「腸活」が花粉症症状の軽減に有効と言われています。

「腸活」に有効な食べ物



◇発酵食品



◇食物繊維やオリゴ糖が豊富な食品

ヒスタミンの働きを抑える

アレルギー誘発物質であるヒスタミンの働きを抑える成分を紹介します。

◇DHA・EPA

青魚の脂の成分です。肉派の人も、アジやサバなどの青魚を積極的に食べましょう。



◇ポリフェノール

緑茶、甜茶(てんちゃ)、ルイボスティーなどに含まれています。水分補給をこれらのお茶にするのがおすすめです。

<控えた方がよい生活習慣>

- ・飲酒 : アルコールはヒスタミンの放出を促します。また、血行が良くなることで、鼻詰まりや充血など症状がひどくなります。
- ・喫煙 : たばこの煙は粘膜を刺激し、花粉症の症状を悪化させます。
- ・睡眠不足 : 睡眠不足は免疫機能の乱れに繋がります。しっかり睡眠をとりましょう。



おすすめ一品料理

サバのカレー竜田揚げ

<1人分>

エネルギー：354kcal、たんぱく質：18.3g、脂質：20.7g、DHA・EPA：938mg、塩分：1.4g



材料(2人分)

サバ	2切れ
A	
濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
カレー粉	小さじ1/2
れんこん	100g
パプリカ	1/4個
B	
片栗粉	大さじ2
カレー粉	小さじ1
塩	少々
※揚げ油	適量

作り方

- ①サバは小骨を抜いて、一口大のそぎ切りにし、混ぜ合わせたAに30分浸ける。
- ②れんこんは5mm幅の半月切りにして、水にさらす。パプリカは乱切りにする。
- ③キッチンペーパーで水分を拭き取った①と②に、Bをまぶす。
- ④170度の油できつね色になるまで揚げ、油を切る。
- ⑤れんこんとパプリカに塩をふり、器に盛り付ける。

・サバにはヒスタミンの働きを抑える、DHAやEPAが豊富に含まれています。れんこんには食物繊維が豊富に含まれています。

きのこたっぷり納豆汁

<1人分>

エネルギー：75kcal、たんぱく質：6.6g、脂質：2.7g、食物繊維：4.3g、塩分：1.3g



材料(2人分)

しいたけ	2枚
えのき	50g
なめこ	40g
絹ごし豆腐	75g
納豆	1パック
だし汁(鰹節・昆布)	400ml
味噌	大さじ1
青ねぎ(小口切り)	1本
柚子の皮(千切り)	適量

作り方

- ①しいたけは薄切り、えのきは半分の長さに切ってほぐす。
- ②なめこは石づきをとって、洗う。
- ③豆腐は1cm角に切る。
- ④納豆はすり鉢で粗くつぶす。
- ⑤鍋にだし汁と①を入れて煮る。沸騰したら②と③を加える。
- ⑥⑤に味噌を加えて溶く。
- ⑦④のすり鉢に⑥の汁をお玉1杯入れて溶かしてから、⑥に加える。
※納豆を入れたら沸騰させない。
- ⑦椀に盛り、青ねぎと柚子の皮を散らす。

・納豆菌やきのこには、腸内環境を整える働きがあります。納豆菌は熱に弱いので、納豆を入れたら火を消しましょう。

薬剤師からのミニ情報



～ 花粉症の治療薬に使われる抗ヒスタミン薬について ～

✔ 抗ヒスタミン薬とは？

アレルギーが起こる時は、食物、花粉、ハウスダストなどが原因で、アレルギーを引き起こす“ヒスタミン”という物質が体内で放出されます。ヒスタミンはヒスタミンH1受容体にくっつく事で、くしゃみ、鼻水、皮膚の腫れ、かゆみなどのアレルギー症状を起こします。このヒスタミンがH1受容体にくっつくのを防ぐ薬が、抗ヒスタミン薬です。抗ヒスタミン薬には現在、第一世代と第二世代があります。現在の花粉症の治療薬の主流は副作用の少ない第二世代の抗ヒスタミン薬となってきています。



✔ 「眠気が強いからよく効く」というのは本当？！

抗ヒスタミン薬が作用するH1受容体は鼻や脳にあります。眠気が出やすい薬は鼻だけでなく、脳のH1受容体にも作用してしまう為、眠気が出るのです。第二世代の薬は脳への作用を抑える工夫がされている為、眠気が出にくくなっています。つまり、効能と副作用は別々のところで起きていて、「眠気が強いからよく効く」というのは一概には言えないのです。眠気に関しては個人差もありますので、眠気が見られた場合は他の薬も試してみるなど、自分に合ったお薬を見つけましょう。

✔ 第二世代抗ヒスタミン薬

第一世代の副作用を改善したのが第二世代です。眠気などの副作用が出にくく、薬によっては服用回数が少なく済む薬もあります。また、他のアレルギーを起こす物質の放出を抑える事も知られています。

その中でも、眠気が出にくいとされているのは、**ピラノア、デザレックス、ロラタジン、フェキソフェナジン**です。ロラタジンやフェキソフェナジンは市販薬としての販売もあります。また、1日1回の薬、1日2回の薬、空腹時に服用する薬など種類がありますので、医師や薬剤師と相談してライフスタイルにあった薬を選んでもらうと良いでしょう。

第二世代抗ヒスタミン薬

- ・オロパタジン(アレロック)
- ・セチリジン(ジルテック)
- ・レボセチリジン(ザイザル)
- ・ベポタスチン(タリオン)
- ・エピナスチン(アレジオン)など

<特に眠気の出にくいもの>

- ・ピラノア
- ・デザレックス
- ・ロラタジン(クラリチン)
- ・フェキソフェナジン(アレグラ)

✔ 抗ヒスタミン薬を服用する時の注意点

- ・眠気、集中力・判断力の低下、口の渇き、排尿障害などがみられることがある。
- ・緑内障や前立腺肥大のある患者さんは飲んではいけない事がある。
- ・第二世代でも眠気などの副作用が全く出ないわけではないので注意が必要。
- ・抗ヒスタミン薬は処方薬、市販薬の中にも含まれている事が多く、重複には注意が必要。



※他の服用薬や治療中の病気なども必ず伝えて、薬を処方してもらうようにしましょう！！

suzuran pharmacy
すずらん薬局グループ

すべての病院・医院の
処方せんを受付致します

◎お薬手帳をお持ちください。

マイナンバーカードが
健康保険証として
利用できます！



申込方法は
特設ページでも
確認できます！

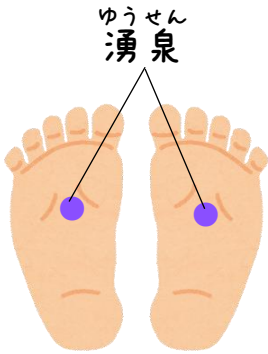


https://myna.go.jp/html/hokenshoriyu_top.html

ツボ押しで花粉症ケア

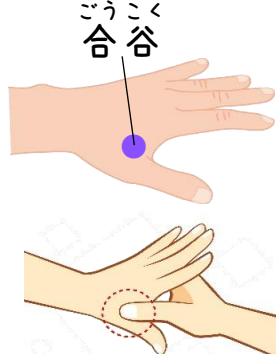
鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどのつらい症状を、少しでも楽にするためのツボを紹介します。毎日の習慣として、お風呂上りやテレビを見ながらなど、時間を決めておこなってみましょう。ツボ押しをする時は、「丁寧にゆっくり」とおこないましょう。

<足の裏のツボ>



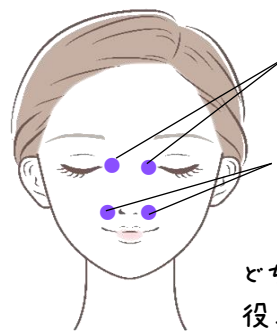
頭痛や疲労回復、免疫力の向上などにも効くと言われており、万能なツボです。

<手のツボ>



首から上の不快な症状を和らげるツボ。鼻づまりや目の充血にも効果的といわれています。

<鼻のツボ>



せいめい
清明
鼻の付け根のくぼみ
げいこう
迎香
小鼻のふくらみの両側

どちらも鼻づまりの軽減に役立つといわれています。

どのツボも気持ちいい程度に・3秒くらいゆっくり押す
・円を描くように優しく揉む
などしてみましょう。



参加
無料

皆様の健康をサポート!

すずらん薬局グループで測定会を開催します!



2月は下記の3店舗にて、測定会を開催します。予約が必要な薬局もあります。スタッフにお声がけください。この機会にぜひお近くのすずらん薬局へお越しください。




InBody 体組成測定会

<p>予約制</p> <p>2/15(木)</p> <p>14:00~16:30</p>	<p>船越店</p>	<p>高性能の体成分分析装置 InBodyを使用します</p> <p>体重だけでなく、 左右の腕、脚、胴体、それぞれの 体脂肪量や筋肉量が分かります。</p> 
	<p>(安芸区船越南2-18-9)</p>	
	<p>TEL: 082-821-3030</p>	

骨密度測定会・お薬相談会

<p>予約制</p> <p>2/17(土)</p> <p>14:00~17:00</p>	<p>本店</p>	 <p>骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して、骨の健康を保ちましょう!</p>
	<p>(中区袋町4-1)</p> <p>TEL: 082-545-4711</p>	

血圧・心電図測定会

<p>当日参加 OK</p> <p>2/22(木)</p> <p>13:30~18:00</p>	<p>庚午店</p>	 <p>両手の指を電極に接触させることで心電図を記録し、結果を解析します。 (胸に取り付けるような電極は付けません)</p>
	<p>(西区庚午中3-6-11)</p>	
	<p>TEL: 082-507-0201</p>	