



# 花粉症に負けない身体をつくる!

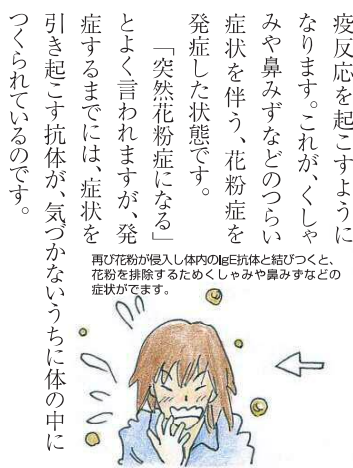
今年もいよいよ、スギ花粉の季節がやってきました。大量飛散が記録された昨年と比べ、今年の飛散量は少ないと予測されていますが、花粉症の方にとっては、とてもつらいシーズンです。一度発症してしまうと、多くの方は一生付き合っていくことになる花粉症。毎年やって来るつらい季節を、少しでも快適に過ごす方法を考えてみましょう。

## 花粉症発症のメカニズム

花粉症は、「季節性アレルギー」と言われる、アレルギー疾患のひとつです。原因となる花粉は、現在50種類以上あると言われていますが、中でも日本人に最も多いのがスギ花粉症です。花粉は、本来私たちの体には無害なもので、

ところが、体質や様々な要因により、体内に侵入した花粉が「異物」と判断されると、それに対抗するための「IgE抗体」がつくられます。IgE抗体は、抗原である花粉との接触を繰り返すうちに蓄積されていき、ある一定量を超えると、免疫反応を起こすようになります。これが、くしゃみや鼻みずなどのつらい症状を伴う、花粉症を発症した状態です。

「突然花粉症になる」  
再び花粉が体内に入り、IgE抗体と結びつくことで、花粉を排除するためくしゃみや鼻みずなどの症状がでます。



ただ、IgE抗体を体の中に持っているだけで発症しない例もありますし、どの程度蓄積されると発症するのかはまだ分かっていません。

## 花粉症の基本的対策

現在花粉症の方は、症状を少しでも緩和できるよ、次にあげる基本的な対策をご参考ください。

### ●花粉は「避ける」「防ぐ」「取り除く」!

抗原(アレルギー)となる花粉に触れないようにすることが一番です。花粉の多い日中はできるだけ外出を控えたり、外に出る際は帽子や眼鏡、マスクなどを身につけて花粉を防ぎましょう。また、帰宅したら手洗いやうがいなどで花粉を洗い流すことも大切です。

### ●お風呂でリラックスタイム

お風呂は、体についた花粉を洗い落とすことができるだけでなく、リラックス効果がある点でもおすすめです。ハーブの入浴剤やアロマオイルなどを利用して、心身ともにリラックスできる時間を持つてみてはいかがでしょうか。

### ●お薬を上手に活用しましょう

症状の緩和にお薬を利用される方も多いと思います。花粉症のお薬には、症状の現れる部位や程度によって、様々な種類のものがあります(左下コラム参照)。是非お医者様に相談いただき、ご自分の症状や生活習慣に合ったものをご活用ください。

## 来シーズンのための花粉症対策!

花粉症は、短期間で完全に治療することはできません。ですが、症状を悪化させる要因を正しく理解して、生活習慣の見直しを行うことで、症状を軽く抑えたり、発症しにくい身体をつくっていくことができます。来シーズンのために、今から始めたい「生活習慣改善計画」をご紹介します。

### ●乳酸菌で体質改善

近年話題になっているのが、乳酸菌の抗アレルギー作用です。花粉症などのアレルギー症状は、

主に免疫機能を司る細胞のバランスが崩れ、過剰な免疫反応が起こることが原因です。乳酸菌は、腸内で免疫バランスを整え、アレルギーを起こしにくい体質をつくってくれます。



ただ、こうした体質改善は、日々の積み重ねによって徐々に変化が現れるものです。来年に備え、毎日の食卓にヨーグルトや乳酸菌飲料を加えてみてはいかがでしょうか。

### ●食習慣を見直しましょう

年々増えている花粉症患者。増加の原因のひとつには、古来の日本食から欧米食への移行など、日本人の食生活の変化があげられています。特に卵や肉類などに多く含まれるたんぱく質は、過剰に摂取することでアレルギー体質をつくりやすいといわれています。それに対して、ゴマや青魚、うなぎなどに含まれるビタミン類は、アレルギー症状を抑制する働きを持っています。かといって過剰な摂取は身体によくありません。バランスのよい食生活を心がけましょう。

### ●身体によいこと、悪いこと

タバコやアルコールを嗜む方も大勢いらっしゃると思いますが、これらは粘膜を刺激し、やはりアレルギー症状を悪化させる要因となります。また、現代人の誰もが抱えているストレスも、免疫機能の異常に大きな影響を与えています。適度な運動や規則正しい生活でストレスを分散し、普段の生活の中で、少しずつ花粉症に負けない身体づくりをしていきましょう。



## ◎花粉症のお薬の種類について

**【抗アレルギー薬】** アレルギー反応を防ぐ働きがあります。症状の出る2週間ほど前から飲み始め、飛散の期間中飲み続けることで、症状を軽く済ませる効果が期待できます。

**【抗ヒスタミン薬】** アレルギー反応を引き起こす物質、「ヒスタミン」の働きを抑えるものです。比較的即効性があり、症状を抑える場合に用いられます。

**【ステロイド薬】** 症状を緩和する効果があり、速効性があります。服用は、医師の指示通りにする事が大切です。

これらのお薬には、それぞれ内服薬の他に、症状に合わせて用いる点眼薬や点鼻薬などもあります。花粉症のお薬に関して分からないことや不安に思われることがありましたら、お気軽にはいやくの薬剤師にご相談ください。

## 「トクホ」を上手に取り入れ健康生活に役立てましょう。

「トクホ」とは「特定保健用食品」の通称です。厚生労働省の認可を受けた食品で、身体の調子を整えるなど特定の働きを持つ成分を含み、食することで私たちの健康を促進する効果があります。その効果や安全性は医学的・栄養学的に証明されており、認可された食品には、「特定保健用食品」であることを証明するマークとともに、含まれている成分の効果や、摂取量などが記載されています。



生活習慣が乱れがちな方や、健康に気を使っていられない方は、「トクホ」認定商品を生活に取り入れ、健康に役立ててみてはいかがでしょうか。どの製品を選べばよいか分からないという方は、お気軽に各薬局窓口にておたずねください。