

腸内環境を整え花粉症シーズンを乗り切る!

り込むと、それに対抗するための「IgE抗体」がつくられます。そして IgE抗体の量が一定のレベルを超えると、免疫反応によつて、くしゃみや鼻水といった症状を引き起すのです。この仕組みは、水の入ったコップを想像すると分かりやすいでしょう。IgE抗体を水とすると、私たちが花粉に触れるたびにコップに水が溜まっていき、やがてコップがいっぱいになつて水が溢れると、花粉症を発症するというわけです。コップの大きさには個人差があり、また周囲の環境や生活習慣によつても影響を受けているため、発症時期を予測することは難しいのが現状です。

正常に保つ、免疫機能が備わっています。この免疫機能が、本来無害な物質に対し過剰な防衛反応を起こしてしまうことをアレルギーと言い、花粉症もそのひとつに数えられます。



花粉症のメカニズム

いまや「国民病」とも言われるほど私たちの耳に馴染んでいる「花粉症」。その中でも、日本人に最も多いスギ花粉症は、1月下旬から5月頃がシーズンです。まさにこれから、つらい季節がやってきますね。

さらに、今年は大量の花粉の飛散が予測されています。現在は花粉症でない方も、大量の花粉に触れることで突然発症してしまう可能性があります。早めの予防、対策を考えてみましょう。

花粉症の直接の原因は IgE 抗体と言えますが、発症には、様々な要因が影響していると考えられています。

■アレルギーに影響する様々な要因

- ・食生活の乱れ
・ストレスや睡眠不足

押さえておきたい基本の対処法

花粉症は一度発症してしまつたら、簡単には治らないもの。発症を防ぐために、また症状緩和のために、ご自分でできる基本的な対処法も再確認しておきましょう。

花粉の飛散が多いときは、できるだけ外出を控えましょ
う。外に出ると
きは、帽子やマスク、めがねなどで花粉を防ぐ
工夫をするとよ





■帰宅したら

玄関の前で服についた花粉をはたき落とします。そして、屋内に入つたら手洗い、うがいを忘れずに行いましょう。洗眼薬で目を洗うことも効果的です。

花粉の中ではこまめに掃除をするようにしましよう。症状がつらいときは、ぬるめのお風呂に入ると気分がすつきりします。ストレスはアレルギー症状を悪化させ、免疫力も低下させます。心身ともに健康な状態を保つて、花粉症シーズンを乗り切りましょう。

プロバイオティクスのすすめ

「プロバイオティクス」とは、私たちの体による影響をもたらす有用な微生物のことです。その代表的なものに、腸内細菌の善玉菌として知られる乳酸菌やビフィズス菌があります。善玉菌を増やすことは腸内環境を正常に保ち、免疫力を向上することにつながりますので、ぜひ日々の生活の中に取り入れていただきたいものです。ただし食品から摂取しても、腸まで届かず胃酸などによって死滅してしまっては、プロバイオティクスとは言えません。消費者庁では、特定の目的に対して有効性や安全性が認められる食品には、「特定保健用食品（トクホ）」の認定を与え、その効果や摂取量の目安などを明記するよう定めています。食品選びの際に参考にしてみてはいかがでしょうか。

花粉症対策は万全ですか？

