



アストの健康たより

令和4年2月号

早めの花粉症対策！！



まだまだ寒い日が続いて春が待ち遠しい今日この頃ですが、花粉症の方にとってはつらい季節がやって参ります！2022年の花粉飛散量は前年比で関東甲信越では110%ほどになるという予想が出ているそうです。花粉の飛散開始はスギ花粉が2月の末から始まり3月がピークを迎え、少し遅れてヒノキ花粉となります。そこで大切になるのが花粉症対策です！！早めに対策をして、飛散のピーク時に困らないようにしましょう。

(1) 花粉を取り込まない工夫をしよう！

- ①外出時にはマスクやメガネのほか、帽子やスカーフを着用する。
- ②花粉のつきにくいツルツルした素材の衣服を着用し、ウールの服は避ける。
- ③帰宅時には玄関先で花粉を払い落とし、うがい、手洗い、洗顔をして鼻をかむ。
- ④床に落ちた花粉を舞い上げさせないように注意しながら掃除を行う。
- ⑤飛散量が多い日には、ふとんや洗濯物の外干しを避ける。
- ⑥空気清浄機を利用すると、花粉を含めダニやハウスダスト対策にもなります。



(2) 生活習慣を見直そう！

- ①**規則正しい生活を送る**・・・花粉症の症状を悪化させないためにも、正常な免疫機能を保つことが大切です。睡眠をしっかりとして1日3食バランスの取れた食事を心がけましょう。
- ②**肉中心の食事を見直す**・・・高タンパクの肉や卵を食べ過ぎて分解が不十分なまま吸収されると、体は異物とみなして抗体が増え、アレルギー症状を引き起こすことがあります。
- ③**アレルギーに負けない食材を取り入れる (抗アレルギー)**
 - ☆**EPA・DHA**・・・青魚に多く含まれる多価不飽和脂肪酸には、かゆみや発疹などの症状を緩和する作用があります。
 - ☆**ポリフェノール**・・・緑茶や甜茶などに含まれるポリフェノールには、炎症を抑える作用があります。
 - ☆**αリノレン酸**・・・体内で代謝されるとEPAやDHAに変わり、かゆみや発疹などの症状を緩和します。なたね油や大豆油に多く含まれています。
 - ☆**ビタミンB6**・・・免疫機能を正常にする神経伝達物質の合成に必要な栄養素。発疹などの症状を軽減します。サンマや牛レバー、マグロに多く含まれています。
 - ☆**乳酸菌**・・・ヨーグルトなどに多く含まれていて、免疫機能を向上させアレルギー体質を改善。特にKW乳酸菌の効果が高いといわれています。
 - ☆**ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE**・・・体内の老化を進める活性酸素が、アレルギー反応や炎症を活性化させるので、抗酸化作用の高い3つのビタミンを取りましょう。また、一緒にとることで相乗効果が得られます。



④タバコを吸わない

たばこの煙に含まれる有害物質は、鼻の粘膜を刺激し、花粉症の症状を悪化させます。アルコールや刺激物も控えましょう。

(3) 花粉症にはより良い治療があります

- ①**飲み薬**・・・飲み薬の種類によって治療の目的となる症状は異なります。くしゃみ・鼻水の治療への使用や、初期療法にも用いられます。またアレルギー免疫療法*として、舌の下に投与する治療薬が用いられる場合もあります。
- ②**点鼻薬**・・・くしゃみ・鼻水・鼻づまりの症状が強い患者さんには、鼻噴霧用ステロイド薬が使用されます。
- ③**目薬 (点眼薬)**・・・眼の症状に対しては、主に目薬 (点眼薬) が処方されます。
- ④**注射**・・・通常の治療を行っても症状が重い方に使用する薬剤やアレルギー免疫療法があります。



出典:協会けんぽお役立ち情報より