

早めの花粉症対策

スギ、イネ、ヒノキなどの花粉症に悩まされている方は多いのではないのでしょうか？
2008年に行われた調査では、全国で約3人に1人が花粉症であるというデータもあり、国民病ともいわれています。早めの花粉症対策をして、つらい時期を乗り切りましょう！

花粉症とは、体内に花粉が入ってきた時に、それを排除する免疫反応によってくしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状が起こる事をいい、「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれます。

花粉は1年中飛んでいる？

花粉症というと春のイメージが強いかもしれませんが、花粉は季節を問わず1年中飛散しており、特に花粉症の原因で最も多いスギ花粉は1月下旬から飛び始めます。日本では約60種類の植物が花粉症を引き起こすと言われています。



花粉症と風邪の症状の違い

花粉症

風邪

透明でサラサラしている	鼻水	黄色味をおび、粘りがある
回数が多い 10回以上連続することも	くしゃみ	数回程度
繰り返りつまる 症状がひどく、長く続く	鼻づまり	症状が数日続く
かゆみ、イガイガ感がある	のど	痛み、はれがある
かゆみ、なみだ目、めやに	目	まれに充血、痛み

口腔アレルギー症候群 (OAS) って？

果物や生野菜を食べたあと、数分以内に唇、舌、口の中や喉に痒みやしびれ、むくみ等があらわれる事を、口腔アレルギー症候群(OAS)といいます。果物や生野菜に含まれるタンパク質が、花粉症を引き起こす原因となるタンパク質と構造が似ているため、食べた時に口腔内でアレルギー反応が生じてしまい、症状を引き起こします。生で食べた場合に起こりやすく、ジュースや調理した果物では起こりにくいと言われてはいますが、個人差があり注意が必要です。

花粉症の人がアレルギーを起こしやすい食品

花粉	スギ	シラカンバ	イネ科	ヨモギ ブタクサ
果物・野菜	トマト	サクランボ リンゴ モモ	トマト スイカ メロン オレンジ	メロン スイカ セロリ

果物でも症状が出る事があるなんて大変ねえ...
花粉症の人にしか起こらないのかしら？



口腔アレルギー症候群は、花粉症以外のアレルギーをお持ちの方にも起こります。下記に当てはまる方で、症状があらわれた場合には医療機関で診てもらいましょう。

 気管支喘息の既往のある方	 即時型食物アレルギーの既往のある方	 薬剤アレルギーのある方	 ゴム手袋過敏症のある方
------------------	-----------------------	-----------------	-----------------

花粉症対策のポイント

食事編

腸内環境を整える

腸内環境のバランスを整える事は、免疫機能の活性化やアレルギー体質の改善などに効果があると期待されています。

乳酸菌の多い発酵食品



オリゴ糖



食物繊維



n-3系脂肪酸を摂る

魚に含まれるn-3系脂肪酸(DHA、EPA)には、抗炎症作用や抗アレルギー作用があるとされています。n-3系脂肪酸は加熱により酸化して効果が薄れてしまうので、できるだけお刺身で食べるのが理想です。



アマニ油やえごま油にもn-3系脂肪酸が多く含まれ、生魚が苦手な方におすすめです！

ビタミンを摂る

ビタミンA・C・Eは、粘膜や皮膚の細胞を形成して働きを強化し、免疫力を高めるとされています。

ビタミンAの多い食品

- ・緑黄色野菜 (にんじん、モロヘイヤ等)
- ・レバー



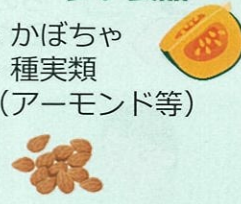
ビタミンCの多い食品

- ・緑黄色野菜 (ブロッコリー、ピーマン等)
- ・果物 (いちご、キウイ等)



ビタミンEの多い食品

- ・かぼちゃ
- ・種実類 (アーモンド等)



花粉症対策レシピ

かぼちゃのヨーグルトサラダ

材料 (2人分)

- ・かぼちゃ …150g
- ・アーモンド …5粒
- ・ヨーグルト…大さじ2
- ・オリゴ糖 …小さじ1
- ・マヨネーズ…小さじ1

作り方

- ①かぼちゃを一口大に切り、600Wの電子レンジで5分加熱し、軽く潰す。
- ②Aを加えて混ぜ、粗く刻んだアーモンドを散らす。



生活編

十分な睡眠と適度な運動を

睡眠不足や体力の低下により免疫のバランスを崩しやすくなります。ゆっくり睡眠をとり、運動は、花粉の飛散量の少ない午前中に行ったり、室内で出来る軽いものを行うといいでしょう。

禁煙し、お酒はほどほどに

喫煙や飲酒は、鼻づまりや目の充血などを引き起こしやすくします。



花粉の侵入を防ぐ

外出時はメガネ、マスク、帽子、マフラーなどを身につけ、コートや衣類は花粉が付きにくいツルツルした素材を選びましょう。



帰宅後は花粉を室内に持ち込まない

衣類についた花粉は外で払い、室内に持ち込まない工夫を。体についた花粉は洗顔やうがいをして洗い流しましょう。

