

2 月 花粉症の季節だからアレルギー対策！

全国健康保険協会ホームページより転載しました

平成 27 年 02 月 01 日

日本気象協会の発表によれば、2015 年のスギ花粉の飛散時期は九州から関東にかけて例年より早く、2 月上旬に始まると予測しています。ただし、飛散が観測される以前からわずかな量が飛散し始めるため、花粉症対策は早めに準備しておくようにしましょう。特に症状が重い人は、花粉の飛散が始まったとき、あるいは症状が少しでも現れたときに、薬物療法を開始する初期療法が有効とされています。

詳しくは[日本気象協会のホームページ](#)のニュースリリースをご覧ください。

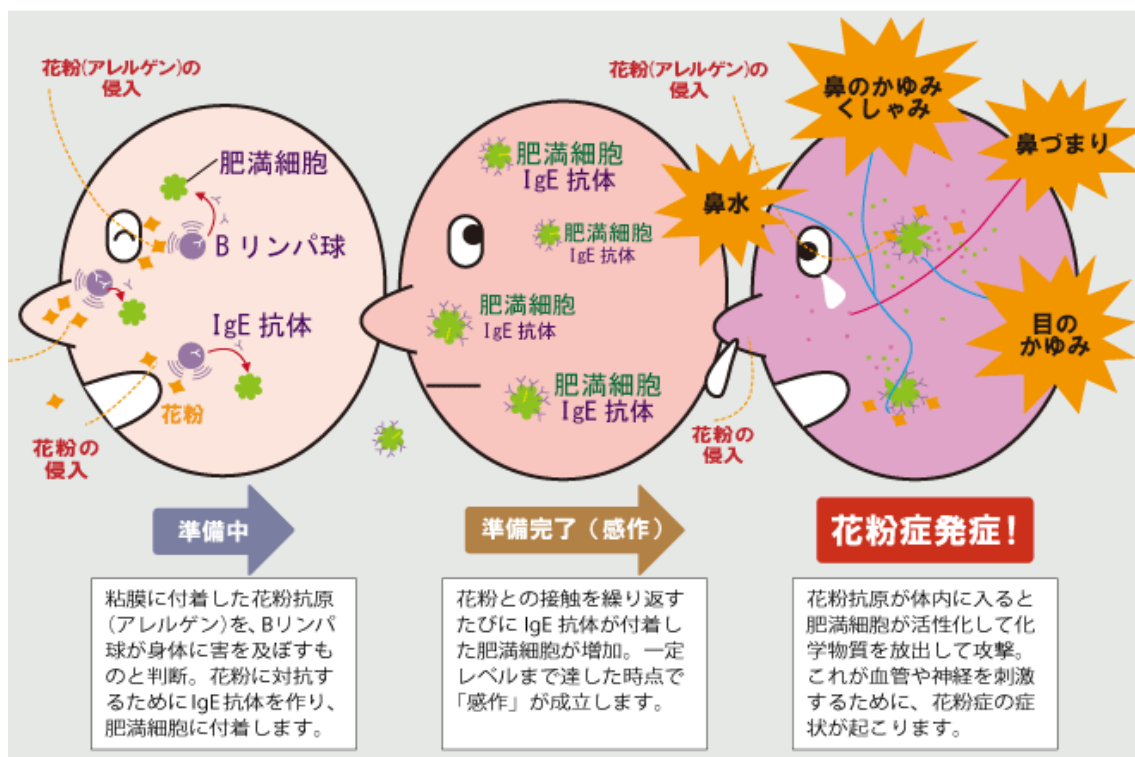
自覚症状がなくても油断は禁物

花粉症は、アレルギー性鼻炎の 1 つで、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどが主な症状です。日本において花粉症を引き起こす植物はおよそ 50 種類ありますが、スギ花粉症患者がもっとも多く、人口の約 16%のおよそ 2000 万人いるとされています。近年では、ヒノキ花粉症やその他の植物の花粉症患者も増えています。

また、これまで花粉症にかかったことがないのに、急に発症したというケースも珍しくありません。これは、毎年花粉を体内に取り込んでいるうちに、花粉に抵抗しようとアレルギーを引き起こす IgE 抗体と呼ばれる物質の量が、その人にとってアレルギー反応を引き起こす一定の許容量に達した（感作が成立）ためです。

一度感作が成立すると、体内に侵入してきた花粉を IgE 抗体が異物とみなし、免疫反応を起こして花粉を追い出そうと攻撃します。つまり、花粉症は身体に備わっている生体防御システムが過敏にはたらくために、くしゃみや鼻水、鼻づまりといった症状を起こすのです。

<花粉症を発症するまでのメカニズム>



花粉を取り込まない工夫をしよう

<外出時>

マスクやメガネをかけるだけでも花粉を取り込む量を軽減できます。また、衣類は花粉が付着しやすいウール素材は避けましょう。



<帰宅時>

玄関で上着や髪についた花粉を振り払い、手洗いやうがい、洗顔をして花粉を洗い流しましょう。

<日常生活>

外に干した洗濯物や布団は、よくはたいてから取り込みましょう。部屋は掃除機をしっか

りかけ、できれば水ぶきをしましょう。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。

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とり入れる

(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。

また、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ことも分かっています。そのため、抗酸化作用の強いビタミン A やビタミン C、ビタミン E を多くとりましょう。この3つのビタミンは一緒にとることで相乗効果が得られます。

ビタミン A は鶏レバーやウナギ、にんじんやかぼちゃなどに、ビタミン C はピーマン、ブロッコリー、オレンジなどに、ビタミン E はウナギ、かぼちゃ、アーモンドなどのナッツ類、ひまわり油や綿実油などの油脂類に多く含まれています。

4. たばこを吸わない

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。

アレルギー対策にこの 1 品!

さわらのごま味噌マヨ焼き

アレルギー症状を強める脂肪酸のはたらきを消す DHA・EPA が多く含まれるさわらを、味噌マヨ焼きで仕上げたご飯が進む一品です。味噌は免疫システムを正常化させるとされる乳酸菌を含み、彩りを添えるパプリカは、アレルギー症状を強める活性酸素に対抗する抗酸化ビタミンのビタミン A・ビタミン C を含んでいます。

こちらの料理のレシピをご紹介した「[季節の健康レシピ](#)」もあわせてご覧ください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h26/270201>

<出典> 全国健康保険協会船員保険部ホームページ「季節の健康情報」