

花粉にご注意を！

今や国民病といわれている「花粉症」。洋上では花粉症の症状は出にくいですが、スギ花粉の飛散はすでに確認されています。日本気象協会は、前年に比べて、特に、東北・関東甲信・四国地方では、「非常に多く飛散」、「多く飛ぶ期間が長い」と予測しています。

特に症状が重くなる人には、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治療薬を使い始める初期療法が有効とされています。

港に停泊している時は、花粉症対策を行いましょう。

▽花粉症とは

花粉症とは、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどが主な症状の、植物の花粉（およそ 50 種類）が原因のアレルギー性鼻炎の一つです。

▽発症までのメカニズム

毎年花粉を体内に取り込むことで、免疫細胞が「I g E 抗体」を体内に作り、かゆみや炎症反応を引き起こす化学物質を持った「I g E 抗体が付着した肥満細胞」が増加し、一定の許容量まで達します（感作が成立）。

一度感作が成立した後、体内に花粉を取り込むと「I g E 抗体が付着した肥満細胞」が花粉を追い出そうとする免疫反応（身体に備わっている生体防御システム）が過敏に働くため、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状を起こします。

▽花粉を取り込まない工夫

花粉飛散予報などで、情報収集に努めましょう。

外に出るときは、花粉を取り込む量を軽減するために、メガネ、マスク、帽子などを着用し、衣類は花粉が付着しやすいウール素材は避けましょう。

外出から戻ってきたら、衣類や髪に付着した花粉を振り払い、手洗いやうがい、洗顔をして花粉を洗い流しましょう。

▽生活習慣の見直し

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。睡眠をしっかり取って 1 日 3 食バランスの取れた食事を心掛けましょう。

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、アレルギー症状を引き起こすことがありますので、抗アレルギー食材（E P A・D H A、ポリフェノール、 α リノレン酸、ビタミン B 6、乳酸菌など）を取り入れましょう。

- ・ E P A・D H A…青魚に多く含まれる
- ・ ポリフェノール…緑茶や甜(てん)茶などに含まれる
- ・ α リノレン酸……菜種油や大豆油に多く含まれる
- ・ ビタミン B 6……牛レバーやマグロに多く含まれる
- ・ 乳 酸 菌……ヨーグルトなどに多く含まれる

また、アルコールや刺激物も控え、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ので、たばこを吸わないようにしましょう。

このほか、花粉症に関する情報は、

環境省 (<http://www.env.go.jp/>)、厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/>)、

全国健康保険協会 (<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>) のホームページにも掲載されています。