

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、2019年春の花粉飛散量は、例年と比べると、東北から近畿地方は「やや多い」、中国地方は「多い」、四国地方は「例年並み」、九州地方は「例年並みか多め」、北海道は「例年を下回る」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「IgE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「IgE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「IgE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事です。睡眠をしっかりとって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、抗アレルギー食料(EPA・DHA、ポリフェノール、αリノレン酸、ビタミンB6、乳酸菌など)を取り入れましょう。

- ・EPA・DHA…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B6…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<https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/>、厚生労働省https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kafun/index.htmlのホームページにも掲載されています。