

薬の豆知識

vol. 7 花粉症

気温がやっと上がってきて、もう春の季節ですね。春と言えば草木も芽吹いてきて、気分も晴れやかになりますが、春と言えば・・・花粉症が辛い時期でもありますね。

今回は花粉症についてご紹介します。

ハンノキ

北海道でこの時季に問題となるものは、主にハンノキやシラカバです。ハンノキは3月中旬～4月下旬、シラカバは少し遅れて4月中旬～6月下旬ころが飛散時期となります。これらの花粉症では、果物過敏症を併発する場合がありますため要注意です。



2011年の花粉全体の傾向としては、札幌・旭川・帯広など北海道全体を通して、例年よりやや多めになると予想されています。ちなみにシラカバ花粉の飛散開始時期については、札幌では4月25日頃だそうなので、時期としては例年通りかと思います。ただし、気温の変化によってずれが生じるため、こまめに新聞やニュースなどで確認することが必要でしょう。



シラカバ

では、日常的にできるケア方法について紹介します。

目

花粉の侵入を防ぐことが重要。

1. メガネやゴーグルなどを装着して、花粉が目に入らないようにする！
2. コンタクトレンズは出来るだけ避ける！
★するなら使い捨てのソフトコンタクトレンズがお勧め。
3. 顔を洗う！目を洗う！

★目の周りを重点的に洗って、花粉を洗い流す。

目の洗浄については、市販の人工涙液を使用するのが効果的。ただし、防腐剤入りのものは避けた方が良い。

鼻

花粉が鼻に入ること、アレルギー症状を引き起こします。

1. マスクをする！
2. 顔を洗う！鼻を洗う！
★目と同様に、鼻の周りを重点的に洗って、花粉を洗い流す。
市販の鼻洗浄液を使用しましょう。

食事

バランスの良い食事を摂り、適正な免疫力を付けましょう。

1. タンパク質、ビタミンB6、亜鉛 —— 免疫機能を整える、免疫力を高める
2. ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE —— アレルギー症状を抑える
3. EPA、DHA、乳酸菌、カテキン —— 免疫力を高める



栄養素	効果	食品
ビタミンB6	免疫機能を整える	レバー、ササミ、マグロ、鮭、サバ、バナナ etc・・・ (魚介類・肉類等の動物性食品、豆類・大豆類・穀類・果物の植物性食品)
ビタミンA	アレルギー症状を抑える	レバー、うなぎ、モロヘイヤ、人参、かぼちゃ etc・・・
ビタミンC	アレルギー症状を抑える	ブロッコリー、キャベツ、キウイ、オレンジ、柿 etc・・・
ビタミンE	アレルギー症状を抑える	サーモン、かぼちゃ、アーモンド etc・・・
亜鉛	免疫力を高める	牡蠣、レバー、牛肉、納豆 etc・・・ (魚介類、肉類、海藻類、豆類)
EPA・DHA	免疫力を高める	サンマ、サバ、イワシ etc・・・ (青魚の魚油に含まれる脂肪酸が効果を持つ)
乳酸菌	免疫力を高める	ヨーグルト、チーズ etc・・・
カテキン	免疫力を高める	甜茶、グアバ茶、ベにふうき緑茶 etc・・・

☆補足☆

ベにふうき緑茶とは・・・1993年に野菜茶業研究所が紅茶の優良品種として開発したお茶。
アレルギー症状を抑制すると言われるメチル化カテキンを豊富に含みます。

上記の食品を紹介しましたが、偏った食事や摂りすぎは厳禁です。
バランスの良い食事を摂り、花粉症を乗り切りましょう。