



花粉症って何だろう？

花粉症は、花粉に対してアレルギー反応がでる病気です。花粉は体内に入ると、免疫機能により受け入れられるかどうか判断されます。体内で、異物として排除対象と判断された場合、花粉を攻撃する抗体が作られ、花粉を体外に出そうと抵抗するようになります。

この抗体の働きが「アレルギー反応」であり、花粉を体外へ出そうとする行動がくしゃみや鼻水、涙という形で現れます。

主な原因となる植物には、スギ(2～4月)、ヒノキ(4～5月)、カモガヤ(6～8月)、ブタクサ、ヨモギ(8～10月)などがあります。



花粉症対策としてできること

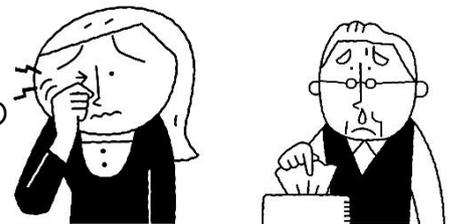
●治療薬を使用する

アレルギー症状を抑えるために「抗ヒスタミン薬」などの目のかゆみを緩和する点眼薬が有効です。

●花粉を体内に入れない

アレルギー症状を緩和させるために何よりも大切なのは、花粉を体内に入れないことです。花粉の多くは鼻と口から体内に侵入するため、その2つの侵入経路をふさぎましょう。不織布のマスクを正しく装着することで、7～8割の花の侵入を防ぐことができます。☆マスク装着時は以下の点に注意しましょう。

- ①顔にあったサイズのマスクをつける。
- ②ノーズグリップ(ワイヤー)の形を鼻に合わせる。
- ③プリーツ(ひだ)を伸ばし、鼻から顎まで隠れるようにする。
- ④くしゃみや鼻水で内側が汚れたらすぐに交換する。



●粘膜から花粉を取り除く

①市販の洗眼薬を使用し、目についた花粉を洗いましょう。

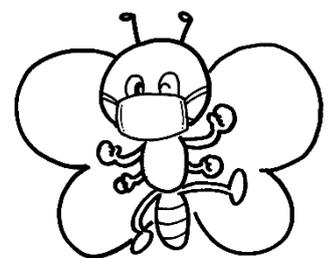
※水道水は目を守る役割を持つ涙まで洗い流してしまいます。

②鼻うがいで鼻に入った花粉を洗い流しましょう。

人肌まで温めた水道水に塩を入れた0.9%食塩水を鼻の奥に流し込みましょう。

(注)洗浄のし過ぎも悪影響を及ぼす可能性がありますのでご注意ください。

※0.9%食塩水・・・水 100mlに対して食塩少々(おおよそ親指と人差し指でつまんだ量)を溶かしたもの。



花粉症の症状緩和のために、免疫機能を正常に保とう！

花粉症は免疫機能の異常により発生します。

免疫機能が正常に働くことで、花粉症特有のアレルギー症状の発生を抑えられます。免疫機能をつかさどる免疫細胞の約60%は腸に集中しているため、腸の環境を整えることが免疫機能を正常に保つためのポイントとなります。

腸内環境を整えるために積極的にとりたい栄養素

●乳酸菌

乳酸菌は腸内環境を整える働きがあるとして知られていますが、免疫細胞のバランスを整える働きも持っています。乳酸菌はアレルギー反応を起こす「ヒスタミン」の発生を抑えるよう働きかけてくれるのです。

乳酸菌はチーズ、ヨーグルト、みそ、キムチなどの発酵食品に多く含まれています。

●食物繊維

免疫力を高めるには食物繊維をとることも効果的です。

食物繊維は腸内環境を整える働きだけでなく、乳酸菌などの善玉菌のエサになるため、腸内環境を整える善玉菌の増加を促してくれます。

善玉菌の増加は、アレルギーの原因となる花粉の吸収を抑えることにもつながるため、積極的な食物繊維の摂取が花粉症の症状を抑えることにつながります。

免疫力を上げる乳酸菌&食物繊維たっぷり！おすすめレシピ

☆きな粉ヨーグルトドリンク

材料（1人分）

プレーンヨーグルト	大さじ2
きな粉	小さじ1
はちみつ	小さじ1~2
牛乳	100ml

作り方

- ①コップにきな粉、はちみつ、ヨーグルトを入れて混ぜ、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ②全体がよく混ざったら完成！

☆ごぼうと玉ねぎの味噌汁

材料（2人分）

ごぼう	約10cm
玉ねぎ	1/4個
乾燥わかめ	ひとつまみ
ごま油	小さじ1
だし汁	300ml
味噌	大さじ1と1/3

作り方

- ①ごぼうはさがきにして、さっと水にくぐらせ、水気を切る。玉ねぎは半分にして、薄切りにする。
- ②鍋にごま油を熱して、①を加えてしんなりするまで炒める。
- ③だし汁を加えて、沸騰したらアクを取り、乾燥わかめを加える。
- ④味噌を溶き入れて、沸騰直前に火を止める。器に盛って完成！

オリゴ糖は熱に強いので、加熱しても効果は変わりません！

善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖（上記レシピでは玉ねぎやはちみつに多く含まれます）を組み合わせ、腸内環境を整え、免疫力アップを目指しましょう！

出典：厚生労働省ホームページ、一般社団法人日本アレルギー学会

問い合わせ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係 ☎77-7896