



# はつらつ



2022. 春 vol. 95

一般財団法人 東海検診センター 健診部

〒410-0003 沼津市新沢田町8-7 ☎055-922-1157



オミクロン株の第六波が猛威を振っておりませんが、そろそろ春の天敵『花粉』も猛威を振るい始めます  
早めの予防で、花粉とコロナを撃退しましょう！



## もずくの酸辣湯スープ



### 材料(4人分)

- 味付けもずく 140g
- 豚ロース薄切り肉 70g
- たけのこの水煮 50g
- 絹ごし豆腐 1/3丁
- 溶き卵 1個
- かいわれ大根 1/4パック
- しょうゆ 小さじ1
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- ラー油 小さじ1/2
- 水 3カップ(600cc)



もずくの酸味を生かして手軽にアジア風スープに変身！  
辛さはお好みで



### 作り方

- 1, 豚肉は1cm幅に切る。たけのこをせん切りにする。豆腐は1cm角に切る。かいわれは洗って、根を落とし、半分に切っておく。
- 2, 鍋に水を入れて沸騰したら、鶏がらスープの素と1の豚肉とたけのこを入れて、煮立ってきたらアクを取る。
- 3, 2にもずくを漬け汁ごと入れて、1の豆腐としょうゆを加え、煮立ってきたら溶き卵を入れて火を止め、ラー油を加える。仕上げにかいわれを飾って出来上がり。

★1人分★

97 kcal  
塩分 0.8g

## 花粉症の重症度をチェック

花粉症の治療には、主に点眼、点鼻、服薬などがあります。症状や生活習慣によって自分に合った治療方法を決定すると良いでしょう。病院で治療を受ける場合は、医師と十分に相談して決定しますが、その際、重症度を見極めるために症状について確認しますので、くしゃみ発作の回数、鼻水や鼻づまりの状態をきちんと医師に伝えられるようにしておきましょう。

- [アレルギー性鼻炎症状の重症度分類](#) (厚生労働科学研究発行 コメディカルが知っておきたい花粉症の正しい知識と治療・セルフケア p6)

また、根治療法として、アレルギーの原因となる花粉の抽出液を注射する方法がありますが、治療が数年にわたること、通院回数が多くなることなど、点眼や服薬に比べてやや負担が大きくなります。しかし、約6割の人が全く花粉症の症状がなくなります。現在舌下に含むタイプの根治療法も実用化を目指している段階ですので、今後は大きな負担なく花粉症が治癒することも可能になるかもしれません。

花粉症については、民間療法も多く存在します。お茶、飴、サプリメントにジュースなどなど…「少しでも楽になりたい！」という切実な思いが表れているようです。

通常の治療に対する効果が十分に得られない患者さんが、民間療法を求める傾向があるようですが、残念ながらその有効性の確認には検討の積み重ねが必要な段階です。

### ● 民間療法の患者さん自身の評価

	効果有	効果無	不明
漢方	50%	35%	15%
甜茶	14%	51%	35%
鼻スチーム療法	46%	44%	10%
鼻洗浄療法	46%	54%	0%
クロレラ	8%	44%	48%
ハリ	44%	44%	11%
花粉グミ	29%	64%	7%
シソジュース	18%	36%	45%
シジュウム茶	40%	40%	20%



出典：厚生労働省 花粉症の民間療法について (千葉大学大学院医学研究院耳鼻咽喉科 岡本 美孝)

## 花粉症のセルフケア

日常生活でも花粉症の症状を和らげることはできます。以下の点に気をつけて、つらい花粉症を乗り切りましょう！

### 鼻の中と眼に入る花粉数 – 実験的なマスク、メガネの効果

	鼻の中の花粉数	結膜の上の花粉数
マスクなし メガネなし	1,848 個	791 個
通常マスク 通常メガネ	537 個	460 個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304 個	280 個

- 毛織物などのコートは避ける（表面に花粉が付着しやすい）。
- 外出時にはマスク、メガネ、つばのある帽子などを使う。
- 飛散の多い時は外出を控え、窓や戸を閉めておく。
- 外出したら、家に入る前に上着をよくはたいて花粉を落とす。
- 帰宅後はうがい、手洗い、洗顔をする。
- 粘膜を傷つけるため、タバコ、過度の飲酒、精神的ストレスは避ける。
- 洗濯物や布団は部屋干しか、外に干す場合はとりこむ時によくはたいて花粉を落とす。
- 家の中をよく掃除する。
- バランスの取れた食事を摂る。

出典：平成 22 年度厚生労働科学研究補助金免疫アレルギー疾患予防・治療研究事業 的確な花粉症の治療のために p13 (日本医科大学耳鼻咽喉科 大久保 公裕)

引用：全国健康保険協会協会けんぽ 『平成 24 年度；2 月花粉症最前線』

# 花粉症の季節だからアレルギー対策！

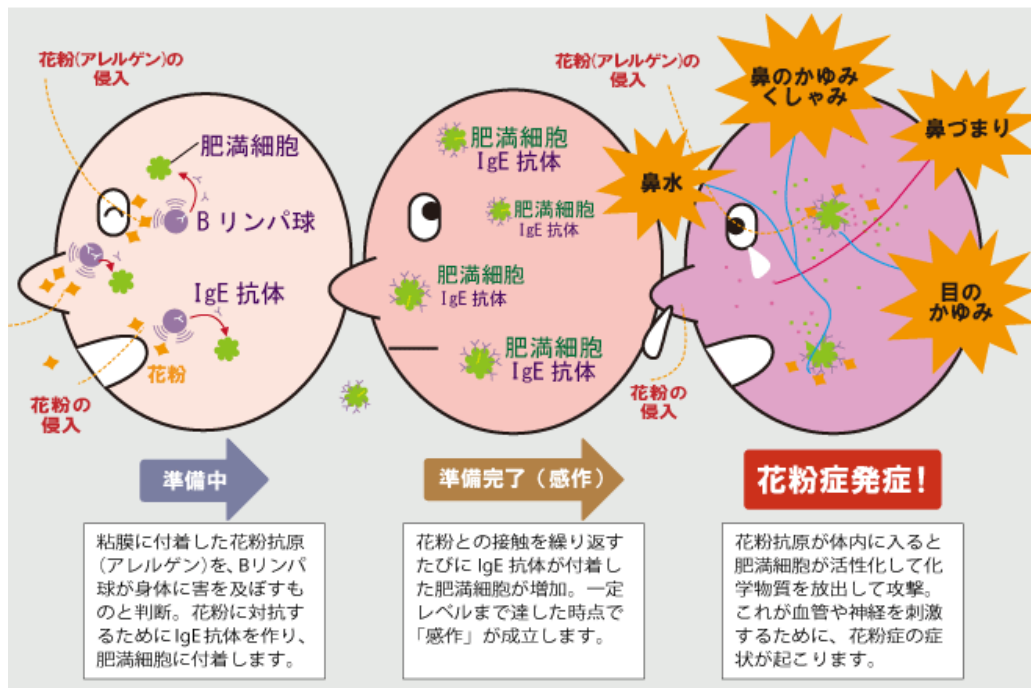
## 自覚症状がなくても油断は禁物

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とかけ、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

### 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。睡眠をしっかりとって1日3食バランスの取れた食事を心がけましょう。

### 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。

### 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。

### 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。

引用；全国健康保険協会協会けんぽ

『平成26年度；2月花粉症の季節だからアレルギー対策！』