



花粉症をケアしよう

早めの対策

「年々増加している花粉症」

花粉症は年々増加していると言われていいます。2008年に行われた全国的な鼻アレルギー（花粉症）の有病率調査では、国内の約4割の人がアレルギー性鼻炎と答え、花粉が原因の鼻アレルギーは3割にものぼることが分かりました。その中でも、スギを原因とする花粉症は26.5%と、1998年の調査結果に比べ増加し、約4人に1人が発症しています。全国でも特に患者が多いと言われる東京都の調査では、スギ花粉症の有病率は3割近くにのぼります。



「花粉症の低年齢化」

30代・40代に多かった花粉症が、近年では花粉の飛散量の増加とともに、低年齢化が進み若いうちに発症する人が増えています。10代でも約3人に1人が、10代以下も約15%近い人が、花粉症を発症していたことが分かりました。2008年の調査から約10年近くたった現在では、さらに増加しているものと思われれます。

また、日本では50種類もの原因花粉があり、スギやヒノキだけでなく、シラカバ、ブナ、ハンノキ、ケヤキ、コナラ、ブタクサ、ヨモギなど、1年中何かしらの花粉が飛んでいるので注意が必要です。

今まで大丈夫だった人も、突然発症することもあるので、「自分は大丈夫」と思わずしつかり対策を立て予防していきましょう。



「花粉症のモーニングアタック」

モーニングアタックとは、花粉症などのアレルギー性鼻炎の人が朝の起きがけに、鼻水や発作的なくしゃみやみなどの鼻炎症状が表れることを指します。モーニングアタックが起きやすい理由として、

- ①夜間、床の上に落ちた花粉やハウスダストなどのアレルギーを吸い込む
- ②起床時や、ふとんをたたむ際に、アレルギーが空中に舞い上がる
- ③起床時に自律神経が副交感神経優位から交感神経優位の状態に切り替わり、一時的にバランスが乱れて鼻が刺激過敏になる

などの説が挙げられています。しかしモーニングアタックは、花粉の侵入が少ない室内においても、花粉症の症状が見られることから、③の自律神経のバランスの乱れが主な原因と考えられています。自律神経には交感神経と副交感神経の2つがあり、活動的な昼間は交感神経が優位に働き、休息時や夜間の睡眠時は副交感神経が優位になります。朝は自律神経が夜間の副交感神経から日中の交感神経に

切り替わる為、両者のバランスが一時的に乱れてモーニングアタックの症状が出やすくなると考えられています。

「夜間も注意が必要！」

アレルギー性鼻炎には、アレルギーを吸い込んでから数分〜数十分内に起こる「即時相反応」と、6〜10時間後に起こる「遅発相反応」があります。粘膜炎の腫れや鼻づまりなどは「遅発相反応」で起こるので、昼間に吸い込んだ花粉による症状が夜間に現れます。鼻づまりなどで十分に睡眠がとれず睡眠不足になったり、鼻づまりなどで呼吸が浅くなり、十分な酸素が行き渡らず、脳の機能低下などの症状を引き起こります。その為、昼間に眠気やだるさを訴える人も少なくありません。薬などで症状を抑えながら、しっかりと質の良い睡眠がとれるよう、寝室の環境を整えたり、バランスのよい食事をとって免疫力をつけたりするなど、生活面での工夫をしてみることも大切です。



「早めの対策と自分に合ったセルフケアを」

花粉症には早めの対策に加えて、ご自身で行うセルフケアも有効です。あなたのライフスタイルに合わせた対策を始めましょう。

【食生活】暴飲暴食は避け、お菓子やお酒は控えるに、規則正しい食生活が重要です。乳製品、青汁、甜茶などが良いと言われていますが、個人差があるため、自分に合ったものを選びましょう。

【習慣】帰宅後は、洋服についた花粉を払い落とすから室内に入りましょう。うがいや洗顔も効果的です。外からの侵入を防ぐとともに、こまめな掃除も心がけましょう。

【アイテム】外出時は帽子やマスク、メガネなど、室内では空気清浄機や加湿器などのグッズを上手に活用するなどがお勧めです。

セルフケアだけでは、花粉症の症状を十分に抑えるのは難しい場合もあります。お薬を使用する場合は、花粉飛散予測日または症状が出始めたから早めに服用すると効果的です。セルフケアと併せて早めの対策を打ち、少しでも症状を軽くしましょう。



セルフメディケーション税制(平成29年1月施行)が実施されて初めての確定申告の時期がやってきました。確定申告に向けてその内容を紹介します。

【制度の概要】

セルフメディケーション税制とは、対象となる一般用医薬品(OTC医薬品)の年間購入額が一万2千円を超え、一定の取り組みを行った方が所得控除を受けられる新しい制度です。

病院や薬局を利用して10万円を超えた額

従来の 医療費控除

OTC薬を購入して1万2千円を超えた額

セルフメディケーション税制



セルフメディケーション税制ってなに？

【対象となる人】

次の事項に該当する人です。



- ① 所得税、住民税を納めている。
- ② 健康の維持増進および疾病の予防の観点から、1年間(1~12月)に申告予定者が一定の取り組みを行っている。(特定健康診査、予防接種、定期健康診断、健康診断、がん検診等)

【対象となる医薬品】

対象製品のパッケージにセルフメディケーション税制の対象製品であることを示す識別マーク(左図)が表示されるようになります。主にこのマークがついている製品が対象となります。
※本マーク表示に法的義務はなく、生産の都合等の理由から表示されない対象製品もあります。



また、対象商品を購入した際にはレシートに対象製品であることが表記されます。

【確定申告にあたっての注意点】

気を付けたい点は、**従来の医療費控除との併用はできない**ことです。ご自身がどちらの控除を受けるかを選択することになります。

☆対象となる医薬品を購入した際に受け取ったレシートや領収書は必ず捨てずに保管しておきましょう。

(岡本)

【参考】日本一般用医薬品連合会HP

白菜と豚肉のチーズ鍋



寒い冬もあつと息！

「鍋もカラムもあたたまるお鍋レシピをご紹介します。」

＊材料＊(4~5人分)

- 白菜 1/2個(1~1.2kg)
- 豚もも肉(薄切り) 200g
- ベーコン(薄切り) 80g

【A】・スープ 4カップ

(お湯4カップに固形チキンスープの素(洋風)2個を溶かしたもの)

- ・塩 小さじ2/3
- ・こしょう 少々
- ・黒こしょう(粗びき) 適量
- ・カマンベールチーズ 1個(100g)
- ・塩 少々



① 豚肉に塩・こしょう各少々をふり、

下味をつけておく。白菜は根元に切り込みを入れて芯を取り、鍋の深さに合わせて3~4等分の長さに切る。【A】は合わせておく。

② 鍋の外側から内側に向かって、白菜を敷き詰めるように縦に並べる。白菜の間に豚肉とベーコンを差しはさむ。

★ポイント★

白菜は、少しずつずらしながら並べるとくずれにくい。豚肉とベーコンは切らずに、まんべんなく白菜の間にはさんでいく。

③ 【A】を注いでふたをして、強火にかける。沸騰したら弱火にして、20分間くらい、白菜が柔らかくなるまで煮る。

カマンベールチーズを8等分に切って真ん中に入れ、チーズが温まったら黒こしょう適量をふり、鍋ごと食卓へ出す。

【鍋のしめ】

☆おすすめはスパゲッティ☆
スパゲッティ適量を硬めにゆで、鍋に入れて煮る。白菜の甘み、肉のうまみが溶け出したスープにチーズがとろけ、スパゲッティによくからむ。好みでしよゆ少々をたらすと絶品です。

【参照】クックパッド(清水美)

編集後記

寒さ真つ只中の今の季節、ついつい家の中に引きこもりがちですが、我が家では夫婦で毎晩のウォーキングを心掛けています。ダウンコートに手袋、夜間に光る反射バンドを身に付けて大腿でぐんぐん歩くと、30分程度で冷たい手足もホカホカ温かくなります。冬の夜空はとても綺麗です。ちなみに、成人の人が早足で30分歩くと、約120キロカロリーのエネルギー消費量になるそうですよ。寒さに負けない健康作りに、皆様にもウォーキングをお勧めします。

(安藤那)

