



すぐできる花粉症対策！

寒さが厳しい2月ですが、同時に「花粉症」が始まる季節でもあります。今回は、これから本格化する花粉症についてご紹介します。

花粉症はどんな病気？

花粉症はアレルギー疾患の一つです。体内に入ったスギやヒノキなどの花粉を体外へ排除しようと、身体の防御機能(免疫)が過剰に反応することで発症します。

花粉をくり返し浴び、体内の抗体(病原菌や花粉に対抗する物質)の量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみや涙目など、花粉症の症状が出現します。



花粉はいつ多く飛ぶの？

花粉の飛散する時期は、花粉の種類によって異なります。代表的なスギ花粉は、2〜4月頃に飛散します。

時間帯としては、昼前後と夕方によく飛散し、次のような天気になると特に多くなります。

- ・晴れて気温の高い日
- ・空気が乾燥して、風の強い日
- ・雨上がりの翌日

花粉症はどんな症状？

◆鼻の症状

鼻の粘膜に付着した花粉を排出するため、くしゃみや鼻水などの症状が多く出ます。また、鼻粘膜が炎症を起こして腫れると、鼻腔が狭くなり鼻づまりになります。



◆目の症状

花粉が目目の粘膜にある細胞と結合すると、知覚神経が刺激され、目のかゆみ、充血、涙目、まぶたの腫れといった症状が起こります。



◆喉の症状

花粉が喉に付着するとイガイガや違和感が起こります。また、鼻づまりにより口呼吸が多くなると喉が乾燥して咳が出ます。さらに喘息などの症状へ悪化する場合があります。



◆皮膚の症状

花粉が肌に付着すると、花粉症皮膚炎を発症することがあります。乾燥などにより肌のバリア機能が低下した時に起こりやすく、まぶたや目の周り、あごや首といった部分に、肌荒れや湿疹が現れます。



◆花粉症による発熱

かぜのウイルスと同様に、体内に入った花粉に抵抗するアレルギー反応によって、悪寒を感じたり微熱が長く続くことがあります。



花粉症を予防するには

① 花粉との接触を避ける

顔にフィットするマスクやメガネを装着しましょう。また、花粉飛散の多い時間帯の外出を避けましょう。



② 花粉を室内に持ち込まない

帰宅時は、家に入る前に、衣類についた花粉を落としましょう。また、手洗いやうがい、洗顔、洗髪で身体についた花粉も落としましょう。

洗濯物や布団の外干しを控えましょう。また、空気清浄機などで室内の空気を清潔に保ちましょう。



③ 自律神経や腸内環境を整える

ストレスや過労による自律神経の乱れも、花粉症の原因となります。しっかりと睡眠をとり自律神経を整えましょう。

花粉症の治療法

○薬物療法

花粉症の薬は、内服薬、点鼻薬、点眼薬などがあります。それぞれを組み合わせて症状を抑える治療法です。

○手術療法

アレルギー反応を抑制するレーザー治療、鼻づまりを改善する矯正手術、鼻の神経を切って鼻水を抑制する手術などがあります。



○免疫療法(アレルギー免疫療法)

花粉の成分を含む薬剤を定期的に投与し、花粉に体が慣れるようにして、アレルギー反応を抑える治療法です。

花粉症の予防や症状の抑制には、花粉の多い時期に体に花粉を入れないことが大切です。花粉の飛散情報をこまめにチェックし、早め対策を行っていきましょう。

【参考文献】

環境省、厚生労働省
花粉症対策リーフレット
(金井)

冬こそ腸活！寒さに負けない体づくり

1月に入ったころから気温が急に下がってきたように感じます。寒さが厳しくなると、なんとなく体の不調を感じたり、風邪を引きやすくなったりしませんか？実はその原因、「腸内環境の乱れ」にあるかもしれません。冬は寒さで血流が悪くなり、腸の動きも鈍くなりがちです。

腸内フローラとは



私たちの体のあらゆる部位には細菌が存在しています。そのうちの9割が腸の中にいる腸内細菌です。

腸内細菌は種類ごとにテリトリーを保っており、全体として集団を形成します。この集団を「腸内フローラ」と呼びます。

一部の腸内細菌が作り出す酸には腸内環境をキレイに整える働きがあり、ヒトにとっても腸内細菌は有益な存在です。

腸内細菌の種類



腸内フローラを構成する細菌は、体に良い影響をもたらす善玉菌、悪い影響をもたらす悪玉菌、どちらにも属さない日和見菌の大きくこの3つのタイプに分けられます。

冬に摂りたい食材

私たちの免疫細胞の約7割は「腸」に存在すると言われています。つまり、腸内環境を整えることは最強の感染症対策になるのです。

冬の旬野菜には、寒さから身を守るために糖分やビタミンなどの栄養素を蓄えようとする性質があります。そこで今回は、「冬が旬の腸活食材」を5つご紹介します。

★ごぼう★



ごぼうの最大の特徴は、水に溶ける「水溶性食物繊維」と、水に溶けない「不溶性食物繊維」の両方をバランスよく含んでいることです。水溶性食物繊維は腸内細菌のエサになり、善玉菌を増やします。また不溶性食物繊維は便のかさを増し、腸の蠕動運動を促します。

★大根★



大根には、アミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼといった「消化酵素」が豊富に含まれています。これらは食べ物の消化を助け、胃腸の負担を軽減してくれます。また、加熱しても残る食物繊維が、腸のお掃除役として活躍します。



ぶり大根



読者アンケート実施中
読者アンケート実施中
読者アンケート実施中

★白菜★

特筆すべきは「イソチオシアネート」という成分で、高い抗酸化作用を持ち、免疫力をサポートします。また、柔らかい繊維質なので、胃腸が疲れている時でも安心してたっぷり食べられます。

★ほうれん草★



白菜鍋

食物繊維はもちろん、腸の粘膜を健康に保つ「β-カロテン」や、貧血予防に欠かせない「鉄分」も豊富です。

★りんご★



おひたし

皮と実の間に多く含まれる「アップルペクチン」。これは水溶性食物繊維の一種で、腸内の善玉菌を増やし、有害物質を排出するデトックス効果が期待できます。



焼きりんご

今回は患者様よりリクエストをいただいた腸についてテーマにしました。冬の腸活のポイントは、なるべく「温かい料理」で取り入れることです。お腹の中から温めることで腸を整えて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。(望月)

【参考資料】

- ・アリナミン製薬(株)HP
- ・(一社)日本医食同源研究所HP

編集後記

祝
群馬保健企画は、令和7年11月に開設30年を迎えることが出来ました。

平成7年11月に1号店として、太田市に薬局を開局しました。その後、前橋、渋川、桐生、高崎に事業所を増やし、現在は7薬局と1福祉用具事業所を運営する法人となりました。

これまで継続して運営することが出来たのは、ご利用頂いている患者様利用者様の支えがあつてのことです。心より感謝申し上げます。

これからも、群馬保健企画の医療・福祉宣言でも掲げている「安心して住み続けられる、明るいまちづくり」に貢献できるように邁進してまいります。

今後ともこれまでと同様のご指導をお願いいたします。



広報委員会担当理事
吉田 直人