



## 花粉症かな?と思った方へ



花粉症は、スギなどの植物の花  
粉が原因で起こるアレルギー疾患  
で、日本では約60種類の原因植物  
が知られています。  
くしゃみ、鼻水といった鼻の症  
状や、目の痒みなど目の症状が一  
般的です。人によっては、皮膚の  
かゆみ、のどの痛みや痒み、咳、  
頭痛、発熱などあらゆる症状があ  
らわれます。

### 花粉症の発症原因

私たちの体には、有害なものや  
不都合なもの(異物)を排除し、  
体を守ろうとする免疫機能が備わ  
っています。時にはこの免疫反  
応が過剰になり、体に都合の悪い  
結果を招く場合があります。これ  
をアレルギーといいます。

花粉症は、体内に入り込んだ花  
粉(異物)を、体から排除しよう  
と過剰に反応することで引き起こ  
されます。

### 花粉症の症状

花粉症とカゼの症状は似ていま  
すが、くしゃみが出たかや鼻水の  
状態が異なります。発熱や目のか  
ゆみの有無なども、両者を見分け  
るポイントです。

これってカゼ?それとも花粉  
症?と迷ったら、自分の症状をチ

ェックして正しい治療や対策につ  
なげましょう。

カゼと花粉症を見分ける4つの  
症状チェックポイント

① 高熱・激しい喉の痛み・粘り  
気のある鼻水などの症状はな  
い。

② 目の痒みがある。

③ 連続したくしゃみが出る。

④ 水のように透明な鼻水が出る。



この4つに当てはまればカゼで  
はなく花粉症の可能性があります。

### 花粉の飛散時期

関東エリアでは常に何らかの花  
粉が飛散し、花粉の種類も多く、  
飛散期間も長いのが特徴です。

2~4月に順次飛散。ピークがく  
る最もメジャーなスギやヒノキだ  
けでなく、5月がピークのイネ科  
花粉や、ブタクサ属など秋の花粉  
も、他のエリアより長く多く飛散  
しています。



### 朝・昼・夜で、花粉飛散量って 違うの?

早朝、スギやヒノキ林周辺から  
飛散し始めた花粉は、午前中に郊

外、住宅地、都市部へと飛散しま  
す。この飛散量は昼ごろまで高く、  
午後いったん落ち着きます。そし  
て日没前後に、気温の低下による  
空気の対流によって、再び多くな  
ることがあります。

午前中や日中だけでなく、夕方  
の花粉の飛散にも注意が必要です。

### 花粉症の対策 セルフケアのポイントは?

花粉症の症状を予防し、悪化を  
防ぐには、日常生活の中で、でき  
るだけ花粉を避けることが大切で  
す。

① 外出する時はマスク・メガネ  
のほか帽子やスカーフを使用  
する。

② 外から帰ったら玄関先で花粉  
を払い落とし、うがい・手洗  
い・洗顔をして鼻をかむ。

③ 家にいるときは花粉が入って  
こないよう窓やドアの開閉は  
短時間で行う。

その他の対策として、体調管理  
も大切です。粘膜を傷つけるタバ  
コは避け、十分な睡眠やバランス  
の良い食事をする、適度な運動を  
行うなど、規則正しい生活を心が  
けましょう。



### 花粉症にマスクやメガネは 有効?

花粉は非常に小さいので、マス  
クやメガネで全ての花粉をシャッ  
トアウトすることはできませんが、  
一定の効果は期待できます。

ある実験では、鼻粘膜に付着し  
た花粉の数は、マスクをしないと  
きと比べ、普通のマスクでは約3  
分の1、花粉症用のマスクでは約  
6分の1でした。



日常生活でのセルフケアを行っ  
ても、花粉症の症状を抑えられな  
い場合があります。

本格的に花粉が飛散する前や、  
症状の軽いうちから鼻薬を服用  
しておけば(初期療法)、花粉の  
飛散量が多い時期のつらい鼻炎症  
状を緩和してくれます。

また、症状がつかない時は点鼻薬  
や点眼薬も使用してみましよう。  
点鼻・点眼薬は、早く効果が実感  
でき、眠気などの副作用が少ない  
のが特徴です。

2023年春のスギ・ヒノキの  
花粉数は全国的に多く、過去10年  
の平均値の1.5倍以上になる見通  
しです。

花粉情報に注意しながら、規則  
正しい生活を心がけ、自分に合っ  
た対策を早めに始めましょう。

# チョコレート「まじわるあれこれ」

バレンタインの季節が今年もやってきました。各国で行われていることはさまざまですが、日本ではお菓子メーカーの戦略によりチョコレート贈る日となっています。

今回チョコレートについての知識と興味を深める一助になればと思います



## 世界のチョコレートの歴史

チョコレートの主原料となるカカオはエクアドルで食用として食べられていました。その後、アステカ王国で栽培が始められ、神秘の食べ物として重用されました。

時代は流れ、コロンブスにより世界へ知られるようになり、アステカ帝国を征服したスペインによって、利用方法が開示されました。

チョコレート起源であるカカオ豆で作られた「シヨコラトル」という飲み物には、強精・媚薬効果・疲労回復・長寿が期待されたことから、100年近くスペイン国外へ持ち出し禁止となっていたこともあります。



## 日本のチョコレートの歴史

日本で最初にチョコレートが伝わったのは江戸時代で、当時日本は鎖国中です。長崎の出島でのみ対外貿易が行われていたため、オランダ商人から伝わったと考えられます。

公式記録では1873年にフランスのチョコレート工場を見学したのが初めてとなっています。明治時代では高価な贅沢品として人々に伝わっていき、大正時代に森永製菓・明治製菓が創業し、カカオ豆からの一貫作業によるチョコレートの大量生産が始まりました。



## 海外のチョコレート事情

チョコレート大国と呼ばれるベルギーやフランスでは、職人による手づくりのチョコレートが生活の中に溶け込んでいます。

職人によるチョコレートの祭典「サロン・デュ・シヨコラ」は、いまやアメリカ、日本、中国、ロシア、ブラジル、エジプトなどでも開催されています。世界各国の有名シヨコラティエやチョコレート関連企業が出展し、100万人以上の来場者が訪れます。

## チョコレートと健康効果

新作発表やコンテストをはじめ、シヨコラティエとデザイナーのシヨコラレーションによる「シヨコラ・ドレス」のファッションショーなども話題となっています。

チョコレートには、カカオポリフェノールが含まれ、活性酸素を抑える働きがあり、生活習慣病に有効とあります。愛知学院大学と明治製菓が共同で検証を行い、近年の研究では、アルツハイマー型認知症や記憶・学習など認知機能に有効性が示され、動脈硬化につながる炎症・酸化ストレスの低下効果があると研究されています。



チョコレートには様々な効果があります。日本だけではなく様々な国でチョコレートが作られ、海外のチョコレートも日本で手に入れることができます。

甘いものが苦手な方には、甘くないチョコレートもありますのでこの機会にお手にとつてはいかがでしょうか？  
ただし、糖分の摂り過ぎにならないように、チョコレートを食べる量には、ご注意ください。

(鈴木)

## お子さまの野菜嫌いも克服 チョコベジを楽しもう

① 板チョコを湯せんします  
板チョコを包丁などで細かく砕いて、ボウルに入れます。チョコを入れたボウルよりひとまわり大きなボウルや鍋に40〜50℃くらいのお湯を入れます。その上にチョコを入れたボウルを重ね、ヘラでゆつくりかき混ぜながら溶かしていきます。



② 好きな野菜を食べやすい大きさに切つて、チョコレートからめて食べます。

牛乳を加えることで、よりまろやかな味に。生クリームを加えることで、より濃厚な味に。ヨーグルトを加えることで、よりさわやかな味になります。お好みの味を見つけてみましょう。

お子さまの野菜嫌いにも効果的です。一度試してみたいかがですか。

(關口由)

参考：株式会社 明治

## 編集後記

最近ネットで買い物をする際に、不在配達を防ぐためコンビニで荷物を受け取るようにしています。



ある日、仕事帰りにコンビニで荷物を受け取る予定が、疲れてそのまま家に帰りました。翌朝、なぜかいつもより早く気分よく目覚め、実に清々しい気分です歩いてコンビニに向かいました。

コンビニに着くと、「ニヤニヤ」という鳴き声が聞えてしまひ・・・

結果、コンビニでは荷物ではなく捨てられていた子猫を保護し家に帰りました。

動物の遺棄は1年以下の懲役または100万円以下の罰金が科せられる犯罪です。今年の四月で一歳になります。

(牛込)

