

# 花粉症について



## 1.花粉症って？

アレルギーとは、体内に異物が入り込むとその異物を追い出そうとする生体反応です。アレルギーの原因を「アレルゲン」といいます。

花粉だけがアレルゲンとなるのが、花粉症といえます。

花粉症のアレルゲンは、スギ・ヒノキなどが有名ですが他にもブタクサ・ヨモギ・シラカバなどもあります。

## 2.花粉症はどうして起きる？

花粉が体内に入ると、体が花粉を「侵入者＝敵」とみなしてしまい、花粉に対するIgE抗体という抗体を作り出します。

抗体ができた後、再び花粉が体内に入ると鼻や眼の粘膜にある肥満細胞の表面にある抗体と結合します。その結果肥満細胞から化学物質が分泌され、花粉をできる限り体外へ出そうとします。その化学物質が周囲を刺激し、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどが起きてしまいます。

## 3.今年の花粉量

スギ花粉の量は、前年の夏の日照時間・降水量・最高気温によって変化します。

2010年の夏は雨も少なく、日照時間は長かったですね。色々な要因が重なって、まさに今年は「当たり年」かもしれません！！

自分は花粉症じゃないから関係ない...なんて思っている人も要注意！花粉症になる可能性は誰も持っていて、それぞれ「許容量」というものがあります。身体に入った花粉が長年積み重なり発症するので、誰にでも花粉症になる可能性はあるのです！！

## 4.花粉症に負けない体作り

辛い花粉症を乗り切るためには体作りが大切です。

- \* バランスのとれた食事
- \* 規則正しい生活
- \* 睡眠をしっかり確保
- \* 適度な運動で体力をつける
- \* ストレスをためない



なかなか難しいですが辛い花粉症を乗り切るために、まずはこれらの事から心がけてみてはいかがでしょうか。

## 5.花粉症予防

花粉症に良い？と言われている食品をいくつかご紹介したいと思います。

### \* 甜茶

甜茶でも「バラ科」の甜茶が良いといわれています。

甜茶にはヒスタミンの分泌抑制、抗炎症作用があるといわれ、花粉が飛ぶ1ヶ月～2週間前くらいから飲み始めると良いといわれています。

### \*シソ

シソに含まれるポリフェノール「ロズマリン酸」に、抗炎症作用があるといわれています。シソには青シソと赤シソがありますが、赤シソの方が「ロズマリン酸」も多くアントシアニンも含まれているのでオススメです。

シソエキスを手軽に美味しく摂りたい！

そんな方は、「アピスしそ酢プラス」をお試してください。

本品1本あたりには、赤シソ（国産）の葉が約100枚分含まれています。

黒酢は、本場の「鹿児島県福山町産」の玄米黒酢を使用しています。

疲労回復に良いアミノ酸をたっぷり配合！

健康維持に欠かせない成分もたくさん入っています。

ブルーベリー果汁も入って、お酢が苦手な方でも、おいしく召し上っていただけます！



## 6. 日常でできる簡単な花粉症対策

### \*「マスク」をつけましょう

もっとも簡単でもっとも効果があるのは、マスクをすることです。

口と鼻をカバーして、直接花粉が入り込むのを防ぐので効果絶大！！

目がかゆくなる方は花粉用メガネを。

### \*花粉を家に持ち込まないようにしましょう

外出すると、花粉が大量に付着します。

帰ってきたら、まず玄関先で花粉を払いましょう。それだけでも、ずいぶん花粉は落ちているのです。面倒がらずに払ってくださいね。

### \*掃除機より濡れた雑巾を

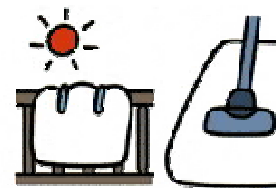
掃除機を使うと、排気で床の花粉が舞い上がるので、

できれば、濡れた雑巾を使って床掃除をしましょう。いい運動にもなりますよ。



### \*洗濯物・布団は外に干さない

できれば家の中に干し、どうしても外で干したいときは風の弱い日を選び、取り入れたときに掃除機で花粉を吸い取るようにしましょう。



参考サイト

<http://www.health.ne.jp/library/pollen/>

<http://www.no-kafun.com/yobou/>