

# 事業団だより



第155号 2023年3月発行  
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さんにお知らせします。



## 花粉症について

現在、日本人の約20%がスギによる花粉症とも言われています。この季節、花粉症に悩んでいる人も多いのではないかでしょうか？今回は花粉症の特集になります。

### 花粉症とは

花粉症とは、植物の花粉が原因で、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を引き起こすものです。別名季節性アレルギー性鼻炎と呼ばれます。原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります。日本では花粉症を引き起こす植物が60種類あると言われています。

原因となる植物	スギ、ヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、シラカンバなど。
症状	鼻の症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)、目の症状(かゆみ、涙、充血など)、喉のかゆみ、皮膚のかゆみなど。 ※シラカンバ、ハンノキ、イネ科による花粉症の人がある果物や野菜を食べると、口の中がかゆくなったり腫れたりする『口腔アレルギー症候群』という症状もあります。

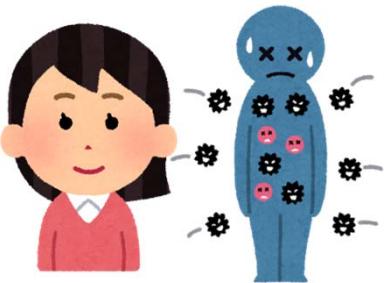
ちなみに、アレルゲンが植物ではなく1年を通してあり、一年中症状がみられるものを通年性アレルギー性鼻炎といいます。

原因となるもの	ダニ、ハウスダスト、ペットの毛、フケなど。
症状	花粉症の症状に加えて、喘息やアトピー性皮膚炎などを合併することがあります。

通年性アレルギーと花粉症の両方や、複数の花粉に反応する人も増えており、一年中くしゃみ、鼻水、鼻詰まりや目のかゆみなどに悩む人も少なくありません。



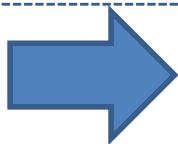
### 花粉症のメカニズム



①まずは、花粉が目や鼻から入ってきます。すると、体は花粉という異物(アレルゲン)を受け入れるかどうかを考えます。

②排除すると体が判断した場合、体はIgE抗体というアレルゲンと反応する物質をつくる仕組みを持っています。

③抗体ができた後、再び花粉が体内に入ると、抗体と結合し化学物質が分泌され花粉を可能な限り体外に放出しようとなります。



このようなメカニズムから、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないようにするといった、花粉症の症状が出てきます。

花粉症はなぜ増加している？



### スギ花粉の増加

戦後に大量植林されたスギが伐採されずに残り、開花適齢期を迎えています。さらに地球温暖化の影響もうけ、春のスギ花粉飛散量が増えています。

### 排気ガス・大気汚染

排気ガスなどで汚染された大気中の多くの微粒子が抗体を産生しやすくし、花粉症の発症を促進します。また、舗装道路の増加に伴い一度地面に落ちた花粉が再び舞い散ることも原因として考えられます。

### 食環境の変化・不規則な生活リズム

高タンパクや高脂肪の食生活を続けていたり、不規則な生活リズムやストレスの多い生活などもアレルギーを起こしやすくなっています。

### 住環境の変化

住宅やオフィスの近代化に伴い、通気性の少ないダニ・カビの温床をつくりアレルギーを起こしやすくなっています。

## 予防方法

### マスク

吸い込む花粉量を3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果があります。



### メガネ

目に入る花粉を2分の1から3分の1まで減らすことができますが、目の症状をどの程度弱くすることができるかはわかつていません。

### 洗顔

花粉が付着しやすいのは表面に出てる頭と顔です。外出から帰ってきたら洗顔をして花粉を落とすと良いでしょう。

### うがい

喉に流れた花粉を除去するのに効果があります。



日常生活への支障が少なくなるようにしっかりと対策をとりましょう！



## 栄養コーナー 花粉症と食生活

食事によって花粉症を完全に治療することは難しいですが、花粉症の症状をある程度緩和することは期待できるとされています。今回は、花粉症の症状を少しでも和らげるための食事のポイントについてご紹介します。

### 症状緩和の力は…免疫力！！

#### ① 基本はバランスの良い食事を

免疫力が低下すると症状が現れやすくなります。1日3食、なるべく主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう！

#### ② 食材はよく噛んで食べ、栄養素の消化吸收をしやすくしましょう

目標ひとくち30回！



#### ③ 免疫力を高める食品を摂りましょう



- ・**発酵食品**: 納豆やヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える作用があり、免疫力を高めるとされています。
- ・**野菜、果物**: 特に緑黄色野菜には粘膜を強くするビタミンAが含まれています。また、白血球を活性化させ免疫力を高めるビタミンCも含まれます。腸内環境を整える食物繊維も豊富！
- ・**青魚、大豆製品**: 青魚や大豆製品に含まれるω(オメガ)3系脂肪酸は免疫調整作用や抗炎症作用があり、アレルギー症状等の炎症を緩和する可能性があることが分かってきています。



症状が特に気になる場合はきちんと治療を行うことが基本ですが、これらのポイントもぜひ参考になさってみてくださいね！

