

# たんぽぽ通信

Vol.43 2013年2月10日発行 あおぞら薬局 吉川店

## 花粉症はどうして起こる？



人の体は、外から侵入してきた異物に対抗し体を守るために抗体を作ります。この反応を免疫反応といい、正常に機能する場合には生体を防御しますが、過剰防衛はアレルギー反応となって体に現れます。花粉症の症状であるくしゃみ・鼻水・涙はいずれも鼻や眼の粘膜に付着した花粉を体外に排出しようとする反応です。花粉症の人には、この反応を引き起こすI g E抗体が多いといわれています。現代人は、肉類などのたんぱく質の摂取過剰により、このI g E抗体を過剰に作りやすい状態にあるといわれ、その人の体質によって左右されます。

## 花粉症と乳酸菌

近年、乳酸菌が花粉症に効くといわれています。これは、腸内細菌のバランスを乳酸菌が調え免疫力を高める効果と考えられています。乳酸菌はヨーグルトだけでなく味噌・醤油・漬物などにも含まれております。植物性の乳酸菌は動物性に比べて、酸や熱の耐性に優れ、生きたままで腸に届くといわれています。是非これらの食材も見直して食事に取り入れてはいかががでしょうか？



薬局からのお話 第43話



## 今年のスギ花粉は？

今年は、例年の5倍のスギ花粉が飛散するといわれています。この時期を快適に過ごすためには、飛散する2週間前頃から抗アレルギー薬を服用すると効果が高いといわれています。飲む薬だけでなく、目薬や点鼻薬など様々な種類の薬が市販薬でも発売されています。症状のひどい場合には、医療機関の受診が必要な場合もあります。薬剤師にご相談ください。

## 花粉症対策

1. 花粉情報に注意する。
  2. 花粉の飛散が多い時の外出は避ける。外出時にマスクやメガネを使う。
  3. 花粉が付着しやすい毛羽立った毛織物のコートの着用を避ける。
  4. 帰宅時は、ほこりを落として室内に入り、うがい・洗顔・鼻をかむなど付着した花粉を室内に持ち込まない。
  5. 換気の時も窓は小さく開け、洗濯物や布団も外干しは避ける。
- ご自分の症状に合った対策を立てることが大切です。



## たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

