

# アオノ新聞 2023年 冬号

## 『花粉のはなし』



### ● 花粉症のメカニズム

- ① 花粉（異物）が目や鼻から入ってくる。
- ② 体内の免疫システムによって【異物＝敵】とみなされる。
- ③ 敵に対抗するための抗体【IgE抗体】がつけられ蓄積される。
- ④ 蓄積量があるレベルに達すると、次に花粉が入ってきた時にアレルギー反応を起こす【ヒスタミン】等が分泌され鼻水・くしゃみ・鼻づまり等のアレルギー反応を引き起こす。

### ● 春の花粉症を引き起こす植物

花粉の種類	1月	2月	3月	4月	5月	6月以降
スギ		←→				
ヒノキ			←→			
イネ科					← 10月頃まで →	
ハンノキ	←→					
シラカバ			←→			6月頃まで

### ● 花粉症の主な症状



### ● 花粉が飛びやすい気象条件

- ・晴れ又は曇り
- ・前の日に雨が降った
- ・湿度が低く、乾燥している
- ・日中の最高気温が高め
- ・風が強い

### ● できることから始めよう！花粉対策

- #### ◆ 避けた方がよい食べ物・飲み物 ◆
- ・【辛いもの、チョコレートや洋菓子類（刺激物）】  
⇒ 鼻や目の粘膜の充血を悪化させる。
  - ・【アルコール】  
⇒ 血管が拡張され、鼻づまりや目の充血を招く。
  - ・【油脂】**痛みや炎症の原因物質**  
⇒ 「プロスタグランジン」を作り出し、炎症・腫れ・痛みを招く。

- #### ◆ 積極的に摂りたい食べ物 ◆
- ・【ヨーグルトやキムチなど乳酸菌を豊富に含むもの】  
⇒ 腸内環境を整えて免疫機能UP。  
キムチは刺激物でもあるので食べ過ぎ注意！
  - ・【青魚（サバ、イワシ、サンマ、アジ等）】  
⇒ DHAやEPAがアレルギーを引き起こす物質（ヒスタミン）を抑える。
  - ・【きのこ類、レンコンやごぼう】  
⇒ 食物繊維が豊富で腸内環境を整え善玉菌を増やす効果。  
※どんな食品でも摂り過ぎたり、偏った食事はX。  
バランスの取れた食事が大切です。

- #### ◆ 付けない・持ち込まない ◆
- ・家に入る前に衣服に付いた花粉をしっかりと払う。
  - ・洗顔、うがい、シャワー等できちんと洗い流す。
  - ・帽子、メガネ（花粉用ゴーグル）、マスク等で体に付くのを防ぐ。  
⇒ 静電気防止スプレーも効果的です！

- #### ◆ 規則正しい生活・ストレス発散・適度な休養 ◆
- ・睡眠不足やストレスは自律神経を狂わせたり、ホルモンバランスの乱れにつながる。⇒ 花粉症の悪化や花粉への反応が過敏になる。

【次回予告】 肝臓のはなし 2023年4月発行予定