

きらめき

プラス

Vol.74 皐月

国民の視点で考える

岡本全勝

川崎葉子のきらめき人発見！

大堀相馬焼 陶吉郎窯

川崎葉子

病気は治すものではなく

予防するもの

今回のテーマ

メディカルランチ表参道
古田一徳



花粉症の季節を 乗り越えよう

日本では、花粉症を含むアレルギー性疾患を持つ方が急激に増加しています。その中でも、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどのつらい花粉症はすでに国民病と言っているほどになり、2〜3歳で花粉症にかかるお子さんもめずらしくなりました。

スギ花粉が原因となっていて花粉症だけに限っても、数年前から低年齢化が目立つようになり、全国で約7人に1人、都市部では約3人に1人がかかっているとされています。また、東京都は2017年末、「都民の2人に1人(48・8%)はスギ花粉症の有病者」という驚きの調査結果を発表しました。

日本では、スギやヒノキの花粉症に悩まされている方が多いため、「花粉症といえば春」と思われているかもしれませんが、初夏にはイネ科植物、真夏から秋口にかけてはキク科植物などの花粉が飛散しており、花粉症は1年中注意が必要です。

花粉症手当を導入し、花粉症の社員を支援する企業があるほどに、花粉症は社会的な関心事ともいえる状況になっています。

これまで花粉症と無縁だった人も、いつ

突然に発症するかも分からないのが花粉症の怖いところです。去年まで平気だったから今年も大丈夫、という保証はどこにもありません。そこで今回は花粉症についてお話しいたします。

花粉症はなぜ起こる？

花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのです。

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目・のど・顔や首の皮膚のかゆみなどの症状が主ですが、熱感や倦怠感などの全身症状をとまなうこともあります。そのメカニズムは、まづ口や鼻・目に花粉が入ると、体がそれを「異物」と判断します。その異物から体を守ろうとして起こるのが花粉症の症状です。

しかし、花粉が体内に入っても、すぐに花粉症になるわけではありません。アレルギーになる遺伝子的な要素(素因)がなければ発症しません。

主な花粉の飛散時期

(月)

花粉名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
スギ		■	■	■								
ヒノキ			■	■	■							
イネ科				■	■	■						
ブタクサや ヨモギ								■	■			
カナムグラ (アザ科)									■	■		

花粉症対策

治療を行っていても、原因となる花粉は空気中にたくさん含まれています。花粉症とわかったら、まず、マスク、うがい、手洗いなどで、できるだけ花粉を吸い込まないように心掛けましょう。また、お酒やタバコを控えたり、食事や運動に気を配るなどして日頃の生活習慣を改善し、体の免疫力を

日々の食事で対策を

花粉症対策に お勧めの食品

乳酸菌 (乳酸菌飲料・ヨーグルト・キムチ・ぬか漬けなど)

食物繊維

(にんじん、れんこんなどの根菜・わかめなどの海藻、穀類・大豆など)

食物繊維+オリゴ糖

(きな粉・ごぼう・いんげん・バナナなど)

EPA (エイコサペンタエン酸) やDHA (ドコサヘキサエン酸)

(イワシ・サバ・サンマなどの青魚)

ビタミンC

(グレープフルーツ・赤ピーマン・黄ピーマン・ブロッコリーなど)

ビタミンE (アーモンド・オリーブ油・うなぎなど)

βカロテン (にんじん・かぼちゃ・ほうれん草など)

高めることも大切です。

最近の研究によると、花粉だけでなく、排気ガスや黄砂などがアレルギーを助長することがわかってきました。花粉の飛散情報と合わせて環境省大気汚染物質広域監視システムも活用してください。

今まで大丈夫だった人も、突然、発症することもありますので、「自分は大丈夫」と思わず、しっかり対策を立て予防していきましょう。

◎メガネやマスクで花粉を防御!

花粉症は、眼や鼻の粘膜に花粉がつくと引き起こされます。メガネやマスクを着用して、なるべく花粉に直接触れないようにしましょう。

◎帰宅時に花粉を落とす!

外出すると衣服に花粉が付きまします。家の中に花粉が入ると、なかなか外に出ていきません。家に入る前にしっかりと花粉を払いましょう。

◎カゼだけじゃない、うがいを習慣づけて!

鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は、粘膜の働きでのどの方へと送られます。風邪のシーズンだけでなく、家に帰ったうがいの習慣を続けて、のどの花粉を洗い流しましょう。

◎バランスの良い食事を!

食事内容を見直し、間違った生活習慣を改善すれば、花粉症の辛い症状を緩和させ

ることは可能です。腸内環境を整えることが期待できる食べ物、ストレス対策になる食べ物を取り入れるようにしてください。

まとめ

たくさんの方が、花粉症のくすりの処方希望されます。中には、内服薬でも花粉症の症状が、なかなかよくなる方がいます。

花粉は細かくなってアレルギー(アレルギーの原因となる抗原物質)として体内に入って反応するわけですが、そのアレルギーが細かく壊れるのは、大気汚染、大気の中の有害重金属が原因ともいわれています。

自然な状態で破裂する花粉は約2割程度といわれています。しかし、大気の汚染物質と接触した場合、約8割が破裂するという報告があります。高濃度のアレルギー物質が拡散するのです。

そして、それらの有害物質は気管支炎や喘息を誘発させたり、新たなアレルギー物質をつくる可能性のあることがわかってき

ました。クリニックで、手のひらを使って、レーザーで体内有害重金属の蓄積を調べますと、花粉症の症状がひどい人の中には、体内に有害重金属が非常にたまっている方がいます。

花粉症との関係は、体内有害重金属の関係があるように思います。

当クリニックでも、体内有害重金属を、キレーションという点滴で、体内から除去(解毒)、デトックスすると花粉症が改善する方が結構いらつしゃいます。

アレルギーの症状を軽くするためには、規則正しい食生活が重要です。暴饮暴食は避け、お酒やお菓子は控え目にして体に負担をかけないようにしましょう。体に優しいお茶や野菜をたくさん摂り、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

花粉症は、季節的に風邪の流行する時期に始まることに加え、症状もくしゃみや鼻水、鼻つまりなど風邪の症状によく似ていることから、区別がつきにくい場合があります。

自己判断をせず、早めに受診し、適切な治療を受けることをお勧めします。

メディカルランチ表参道が選ばれる「3つの理由」

1. 最先端医療サービス

予防治療として、早期発見・早期治療を奨めています。わたしたちは、がんや難病の治療もあきらめません。

- 1) 早期発見、早期治療
- 2) 予防医療
- 3) あきらめない「がん」や難病の治療

2. リラックス空間のご提供

表参道から徒歩2分の閑静な住宅街。院内でもリラックスしていただけるよう配慮された設計。

3. おもてなしの心

暖かみのある細かい心配り。わたしたちは、「おもてなしの心」を大切にしています。

認知症リスク検査、がん予防のためのがん遺伝子検査、セカンドオピニオン いつでもお気軽にご相談ください。

代表：古田一徳 医師



「メディカルランチ表参道」

(休診日:月曜日・日曜日・祝日)

〒107-0061
東京都港区北青山3-9-7 表参道N&Nビル3F

予約はこちら **TEL.03-5774-2057**

お問い合わせ時間 ●火曜日～金曜日11:00～19:00
●土曜日11:00～17:00