

今年も

# 花粉が やってくる

花粉症の患者数は年々増加の傾向にあるそうです。「ついになってしまった!!」という方も、「すでに長いつきあいです」の方も、花粉症について学んでいきましょう。



## 花粉症はなぜ起こる?!



### アレルギーの一種が花粉症

人の体には、ウイルスや細菌などの異物が侵入すると、抗体を作って体を守る免疫という防御機能があります。この免疫機能が過剰に働き、無害なものを異物として認識し排除しようとする現象がアレルギー。花粉症もその一種です。花粉症の人は花粉が体内に入るとIgE抗体を作り、鼻や目の粘膜にある白血球の一種、肥

満細胞に結合します。抗体がついた肥満細胞は花粉が入ってくるたびに増加。一定量になると

### 花粉症の症状とは?

ヒスタミンやロイコトリエンなど化学伝達物質を放出します。この化学物質がアレルギー症状を引き起こします。ヒスタミンは目や鼻の粘膜の表面にある知覚神経を刺激し、くしゃみや鼻水、目のかゆみを引き起こします。ロイコトリエンは血管を拡張させて粘膜を腫らし、鼻つまりや目の腫れ、充血を引き起こします。花粉症の代表的な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻つまり、目のかゆみあげられます。また、それ以外にも鼻水や鼻づまりによる口呼吸で起こるのどのかゆみやイガイガ、花粉による刺激で起こる肌荒れ(皮膚の炎症)、花粉が入ることで起こる耳のかゆみや、花粉を飲み込むことで起こる胃腸症状などもあります。

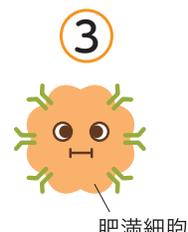
花粉症が起こるメカニズム



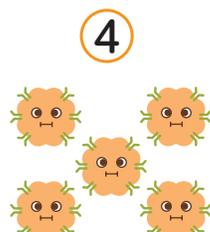
花粉が目・鼻・口から侵入



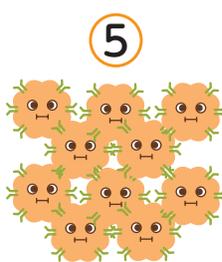
リンパ球が花粉を異物と認識しIgE抗体をつくる



IgE抗体が肥満細胞につく



肥満細胞が花粉との接触を繰り返しているうちに全身的に増えていく



増えた肥満細胞が蓄積され、あるレベルに達するとアレルギー反応を起こす状況＝感作が成立した状態になる



花粉が再び侵入すると花粉がIgE抗体につく(抗原抗体反応)



IgE抗体が反応して化学物質(ヒスタミンなど)が放出される



化学物質(ヒスタミンなど)が神経を刺激し、炎症を起こす

花粉症が起こるメカニズムを知ろう



化学物質ヒスタミンが神経を刺激し炎症を起こします！

こんな人は要注意！



ストレスをためやすい



食生活が乱れがち



排気ガスの多い地域



睡眠不足などで自律神経が乱れがち

まず一般的に上げられるのが、偏った食事です。インスタント食品やスナック菓子などを好み、昔からの和食を摂らないという方は花粉症の有病率が高い傾向にあります。他に、ストレスをためやすい方、睡眠不足などで自律神経が乱れがちな方、排気ガスの多い地域に住んでいる方なども要注意です。

花粉症になりやすい人とは？

# 花粉症 対策

家で



とりこむ時は、洗濯物をよくはたく。

花粉の大量飛散日には窓を開けず、洗濯物や布団を干さない。

外で



メガネ・帽子・マスクを着用する。

**NG**



花粉が付着しやすいウールの服は避ける。

花粉症に負けない  
セルフケアポイント

帰ってきたら



上着を玄関でよくはたく。

付着した花粉を取り除く！



手洗い

うがい



洗顔

花粉を家の中に「持ち込まない」「除去する」ことが大切です！



ヨーグルト

ビフィズス菌などの善玉菌が腸内環境を整えることで、大腸内の悪玉菌や病原微生物の増殖を抑制し有害物質の生成を防ぎます。免疫細胞の多くは腸内に存在するので、**腸内環境を整えることが免疫バランスを改善することにつながります。**



じゃばら

じゃばらに多く含まれる、フラボノイドの一種「ナリルチン」は、**炎症物質ヒスタミンの放出を抑える働き**があります。また、じゃばらを醗酵・熟成させることで**抗酸化・抗アレルギー成分「5-HMF」**が格段に増加するので、一緒に摂ることで相乗効果も期待できます。



シソ

シソに含まれる「ルテオリン」「アピゲニン」などのフラボノイド類や、「ロスマリン酸」が、**IgE抗体の産生を抑制**します。

花粉症対策に

話題の食材

**注目**