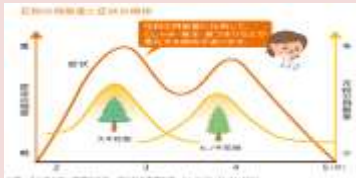




## ～まだまだ続く、花粉症！2019年～

今年も花粉症の季節が続いています。花粉症は、現在、日本人の約25%が花粉症だといわれています。では、花粉症とはいったいどんな病気なのでしょうか。花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。アレルギー性鼻炎は、原因物質(アレルゲン)の種類によって2つに分類されます。○季節性アレルギー性鼻炎(=花粉症)・・・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、約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。主なアレルゲンはスギ、ヒノキ、ブタクサなどで、症状は鼻の三大症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)だけでなく、目の症状(かゆみ、涙、充血など)を伴う場合が多く、その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。○通年性アレルギー性鼻炎・・・アレルゲンが一年中あるので、症状も1年中あります。原因はいわゆる、ダニ、ペットの毛などで、喘息・アトピー性皮膚炎を合併する場合があります。

### 花粉の飛散量と症状の関係



2月頃からスギ花粉の飛散がはじまり4月下旬に飛散が少なくなります。そして、ヒノキ科花粉の飛散がはじまり、5月末頃まで続きます。くしゃみ、鼻水、鼻づまりや目のかゆみ・異物感などの症状は、花粉の飛散量に比例して悪化する傾向にあります。

### 花粉症はどうしてこんなに増加しているの？

花粉症といえば、今や国民病といわれていますが、意外なことに花粉症は戦後に初めて報告された新しい病気です。日本では、1960年代からわずか40年間で花粉症(特にスギ花粉症)が激増しました。

#### ●理由その1: 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受け、春のスギ花粉飛散量が増えています。

#### ●理由その2: 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。

#### ●理由その3: 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しています。

### 一般的な花粉症の治療

花粉症の治療は、まず薬によって症状を抑える「対症療法」を行います。

☆くしゃみや鼻水・・・ヒスタミンをブロックする「抗ヒスタミン薬」や、免疫に関係するマスト細胞に働く「マスト細胞安定薬」です。

☆鼻づまり・・・ロイコトリエンという物質をブロックする「抗ロイコトリエン薬」があります。

☆目にかゆみ・・・「点眼薬」を使用します。

☆☆花粉症の症状全般に効果があるのが「鼻噴霧用ステロイド薬」です。

最新の研究では、発症直後の治療に鼻噴霧用ステロイド薬を使用すると、症状がひどくならないという報告があります

### その他治療

☆レーザー治療・・・鼻の中の粘膜をレーザーによって焼くことで、アレルギー反応を起こす場所を減らして花粉症の症状を軽減させる治療があります。しかし花粉症を完全に治す治療ではないため再発することもあります。また花粉飛散のおよそ1か月前までに治療をする必要があります。

#### ☆☆舌下免疫療法・・・

治療のために花粉のエキスをわざと体内に取り込んで、花粉そのものに体を慣らして行く治療法です。

1日1回、スギ花粉のエキスを舌の裏側にたらし、2分間そのままにしてから飲み込みます。これを2年から3年くらい毎日続けることでアレルギー反応を抑えます。

答えは  
NO!

お茶やアロマテラピー、ヨーグルトで花粉症は治る？

雨や曇りの日は飛散が少ないというのは本当？

舌下免疫療法は根本的な治療方法として期待されています！



## 4月クイズ?だよ

答えはページ下段にあります

- ① ランドセルが実際に使われるようになった時代はいつ頃からでしょう? **A:大正 B:昭和 C:明治**
- ② 竹の子はどの部分を食べているのでしょうか?
- ③ 春の和菓子と言えば桜餅ですが、桜餅に使われている葉は何という名前の桜の葉が使われているのでしょうか? **A:ソメイヨシノ B:カンヒザクラ C:オオシマザクラ**
- ④ 春が旬の魚『鱧』なんと読むのでしょうか?
- ⑤ 昭和50年代「花の中3トリオ」は山口百恵、桜田淳子ともう一人は誰?



## 簡単レシピ!



## 春の魚 さわら(鱧)の南蛮漬

【材料】(2人分)

- ★さわら切り身 2切れ ★片栗粉 大さじ1~2
- ★新玉ねぎ 50g ★セロリ 20g ★人参 10g
- ★(南蛮ダレ)みりん 大さじ1 砂糖 大さじ1.5 酢 大さじ4
- しょうゆ 大さじ1 赤唐辛子 1/2 水 50ml 揚げ油 適量
- 三つ葉 少々

### 【さわら】

生のサワラ100g中にはDHAが1100mg、EPAは340mgと比較的多く含んでいます。これらには**血栓の予防やガンの抑制効果**などのはたらきがあるとされています。ビタミンDが豊富で骨の健康維持には役立ちますが、ビタミン12が豊富ということでDNAの合成や調整に深く関わっており、**正常な細胞の増殖を助ける働き**があります。



1. **下準備:** サワラは骨を取ってひとくち大に切り、片栗粉をまぶす。新玉ネギは縦薄切りにする。セロリは白い部分を5cmほど横に切り、縦にせん切りにする。ニンジンも皮をむき、せん切りにする。切った野菜を合わせて冷水にさらし、ザルに上げて水気をきっておく。三つ葉はざく切りにする。

2. <南蛮ダレ>を小鍋に入れひと煮立ちさせ粗熱を冷ます。170℃の揚げ油にサワラを入れ、カリッと揚げる。網にのせ油をきる。

3. バットにサワラを並べ、野菜を上にならし、(2)のタレを上からかける。全体をよく返しながらタレをからめたら、冷蔵庫で冷やす。



4. 器に盛り、三つ葉を添え完成

冷やしながらか、味をしみ込ませていきます。お酒のお供にも。



やさしい手仙台ケアセンター宮城野

ホームページ <http://www.yasashiite-sendai.jp>

TEL 388-8221 FAX 388-8222



【ホームページ】



脳トレクイズの答え: ① C:明治

② 茎

③ C:オオシマザクラ

④ キス

⑤ 森昌子