

## Samma Cafe!

## Vol.15 今年もアイツがやってきた！花粉対策

今年もとうとう、例のアイツがやってきた・・・花粉症の人にとっては、一筋縄ではいかないこの季節。例年さまざまな花粉症対策法が提唱されてきていますが、実際に花粉症の皆さんはどのような対策をしていますか？

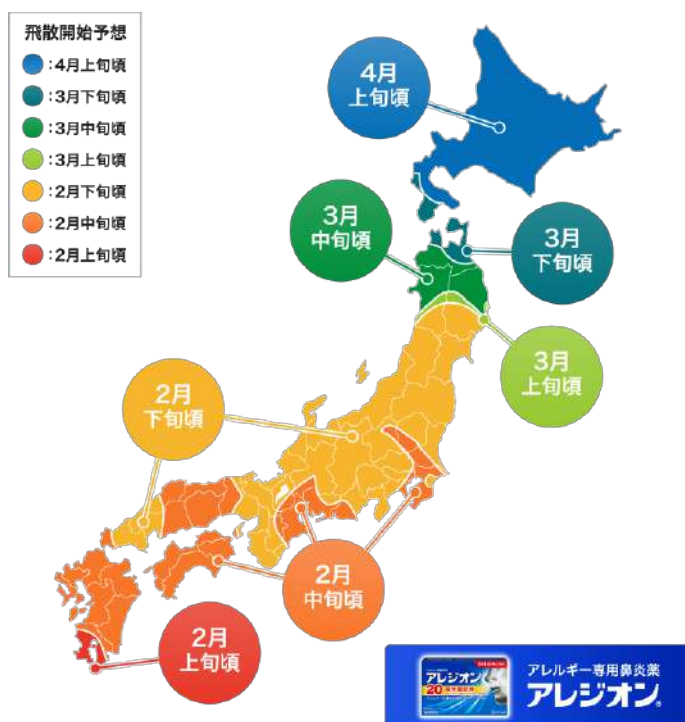
あおい薬局グループでは、花粉症対策に加え、体質改善を行うことをおすすめします。症状を改善させるだけでなく、根本から体質を見直すことで、より大きな効果を得ることができます。今回は、日常生活でできる体質改善法から漢方薬まで、いくつかの対策をお伝えします。

## 1. みんなが気になる、2020年の花粉情報

花粉の飛散量は、前年夏、特に6月～7月の日照時間が長いほど多く飛ぶ傾向にあります。2019年6月～7月の気象状況を見ると、6月には関東から北日本にかけて雨が多かった他、7月は全国的に記録的な冷夏となり東北南部から九州にかけての日照時間が過去10年で最も短くなりました。また、多く飛んだ年の翌年は花粉量が減少する傾向がありますが、2019年度まで5年連続で飛散量が多くなっています。このように、2020年は花粉が少なくなる条件が揃っているため、過去10年平均の飛散量と比較して40%から70%程度となる地域が多くなると予測されます。例年に比べ少なくなる予測とはいえ、飛散量は2000個/cm<sup>3</sup>/シーズンを超える地域が多くなる見込みであり、これは花粉症の症状が辛くなるのには十分な飛散量であると言えます。

そして、スギ花粉の飛散開始は、その前年の11月の気温に左右されるといわれています。前年の11月から12月にかけての気温が低い程スギの雄花が休眠から覚醒するのが早くなります。さらに休眠覚醒後の1月以降の気温が高い程花粉が飛散を始める時期が早くなります。2020年春は全国的に例年並か例年よりやや遅くに飛びはじめる見込みです。

【参照元：エスエス製薬、アレジオンウェブサイトより】



## 2. 花粉症とおさらば！体質改善のポイントとは？

花粉症をはじめとする鼻炎で一番重要なのは、アレルギーに負けない強いカラダを作ることです。カラダは免疫という名のバリアで守られています。漢方ではこのバリアを防衛の気として「衛気」と呼んでいます。この衛気を強化することが鼻炎対策にも繋がります。2月は、かぜをひいたり治りかけで体調が万全ではない方も多いのではないのでしょうか。かぜや食欲不振、疲労倦怠しているとバリアも弱くなります。そこでまず一番はじめに行きたいのが、胃腸の働きを高めること。衛気は、胃腸から栄養を受け取るにより強い衛気になることができます。そのため、胃腸が弱っている方は消化に良いものを食べることがとても大切です。生姜、根菜のスープなど体を温める食事を心がけ、逆に動物性タンパク質、体を冷やすような冷たい食べ物・飲み物、生野菜、果物などを控えましょう。それでも体調が万全でない方は、漢方を取り入れてみると良いでしょう。「補中益気湯（ほちゅうえつきとう）」はカラダを元気にする漢方薬の代表格。胃腸の働きを高めてカラダの内側から衛気をめぐらせることで、カラダ全体を整え丈夫にしてくれます。

## 3. 花粉症に効果的な漢方3選！

花粉症で漢方薬を飲む場合は、あなたの鼻の症状を見極め、その症状に合った改善法を選ぶことがとても重要です。見極める上でポイントとなるのが、症状の「寒・熱」です。鼻炎の症状は基本的に「水のようなサラサラした透明な鼻水」で代表されるような「寒証」の症状からスタートします。簡単に言えば、体が冷やされて起こる症状ということ。花粉症の初期や鼻炎の初期はこの寒証の症状が中心となります。やがて時間の経過と共に「鼻づまり」が起こり始め、さらに慢性化すると「ネバネバと粘性のある黄色い鼻水」に変わっていきます。これは鼻に余分な熱がこもり始め炎症を伴う状態で「熱証」の症状にあたります。熱証の状態を放っておくと炎症がさらに進み、慢性鼻炎や蓄膿症（副鼻腔炎）など重症ケースに繋がりがやすくなります。漢方では寒性の症状のときは温めて、逆に熱性の鼻炎症状のときは熱を冷まして治します。それぞれの詳しい症状と、その症状を改善できる漢方薬をご紹介します。

#### ■小青竜湯（しょうせいりゅうとう）

透明で水のような鼻水が滴のように流れ出て止まらない…。そんな寒証の症状におすすめなのが『小青竜湯』です。小青竜湯は花粉症の初期だけでなく、ホコリやハウスダストなどが原因で起こるアレルギー性鼻炎の改善にも使える漢方薬。鼻風邪の改善にも効果的なので、花粉の一番多い春先はもちろんのこと、寒くなってくる秋～冬にも手元に置いておくとても便利な漢方薬です。

#### ■葛根湯加川芎辛夷（かっこんとうかせんきゅうしんい）

どちらかというとなづまりが中心…。という方におすすめなのが『葛根湯加川芎辛夷』。風邪薬でお馴染みの葛根湯にさらに生薬をプラスし、つらい鼻づまりを改善するようにアレンジした漢方薬です。お風呂などで体が温まると楽になるのは、冷やされて起こる「寒証」の症状の特徴。まだ鼻水が無色～透明であることも寒証の症状のポイントです。カラダを温めてくれる葛根湯ベースの葛根湯加川芎辛夷で温めて治しましょう。

#### ■荊芥連翹湯（けいがいれんぎょうとう）

ネバネバした粘り気のある黄色い鼻水は、鼻炎が慢性化し「熱証」の症状に変わってきている証です。鼻の粘膜の炎症もひどくなり、鼻詰まりもさらに悪化し菌も繁殖しやすくなるため鼻水の色も黄色や緑色に変わっていきます。そんな熱証の症状におすすめなのが、熱を冷ましながら鼻炎を改善してくれる『荊芥連翹湯』です。慢性化した熱証の鼻炎の代表的な漢方薬で、蓄膿症（副鼻腔炎）は勿論のこと、それに併発する中耳炎にも効果的の他、慢性扁桃炎、にきびにも幅広く使われています。

## 4. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。

つらい症状に！

# 花粉症予防は食事からも



花粉症の症状は、特定の食べ物を食べればすぐに治るというものではありません。しかし、日々の意識により花粉症の症状を和らげることは可能です。症状を悪化させる食べ物を避け、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

### 花粉症対策おすすめ食品

#### 乳酸菌

花粉症は、免疫機能の異常により発生します。免疫機能を正常に働かせることで、花粉症の症状を抑えることができます。免疫細胞の約60%は腸に集中しているため、腸の環境を整えることで免疫力をあげることに繋がります。

乳酸菌は、腸内環境を整え、免疫細胞のバランスを整える働きがあります。

例：ヨーグルト、チーズ、キムチ、ぬか漬け等

#### 食物繊維

食物繊維は、乳酸菌などの善玉菌のエサになるため、腸内を整える善玉菌の増加を促してくれます。

例：根菜、海藻、穀類、大豆等

他にも...

乳酸菌のエサとなるオリゴ糖もおすすめ！例：ゴボウ、はちみつ、麴...

### 花粉症悪化!? 控えたい食品

#### 高脂肪食

動物性の脂肪や、マーガリン等に含まれるリノール酸は、腸内の悪玉菌を増やしてしまうため、アレルギー症状を悪化させます。

摂りすぎには注意しましょう。

一方で、青魚などに含まれるEPAやDHAはアレルギー症状を緩和する効果が期待されている為、積極的に摂取しましょう。

#### アルコール

アルコールは、血管を拡張させるため、鼻の粘膜の充血を引き起こし、鼻づまりを促進してしまうので、控えたほうがよいでしょう。

また、アルコールを分解するときに発生するアセトアルデヒドは、アレルギー症状のもとになるヒスタミンの発生を促してしまいます。



#### 塩麴入り♪ 根菜の味噌汁

#### 材料（2人分）

水 … 600cc	粉末だし … 小さじ1
ごぼう … 1/3本	醤油 … 小さじ2
人参 … 1/3本	みりん … 小さじ2
れんこん … 小1節	味噌 … 大さじ1
かいわれ大根 … お好み	塩麴 … 大さじ1/2

1 ごぼう、人参、れんこんを食べやすい大きさにカットする。

2 鍋にカットした野菜、水、粉末だし、醤油、みりんを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。

3 野菜が煮えたら火を消して、味噌を溶かし、仕上げに塩麴を入れて軽く混ぜる。お好みでかいわれ大根をのせる。

#### 花粉症が増えた原因

- 食生活の変化（高脂肪、高たんぱくの食事）も原因の一つ。
- たんぱく質は正常な免疫機能の維持に大切な栄養素ですが、偏ることでアレルギー反応を高めてしまいます。
- 栄養バランスのとれた食事をとることは花粉症対策にも重要なことです。