

2017 2月

じょうとう TOPICS

No. 196

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

* ご自由にお持ち帰りください *

アレルギー性 鼻炎対策



そろそろ花粉症の季節になってきました。今回は、アレルギー性鼻炎対策として、日頃から気を付けることをご紹介しますと思います。

アレルギー性鼻炎とは?

スギやヒノキなどの植物の花粉や、ダニなどが原因となって、鼻の中の粘膜で起こるアレルギーです。主な症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまりです。

鼻の中では何が起きている?

アレルギー性鼻炎の患者さんの鼻の中では、鼻水があふれ、鼻の粘膜が腫れ、敏感になっています。粘膜が腫れると空気の通りも悪くなり、鼻づまりが起こります。また、鼻の粘膜が敏感になると、くしゃみや鼻水がさらに出やすくなります。

日頃気を付けることは?

アレルゲン対策

花粉、ダニ、ハウスダストなどのアレルゲン対策には、部屋に物を多く置かないことや、こまめに掃除することなどが大切です。
また、床はフローリング<畳<絨毯の順でハウスダストが少ないことが知られています。

鼻の粘膜を良い状態に保つ

アレルギー性鼻炎を悪化させないために、鼻の粘膜を良い状態に保ちましょう。
そのためには、ストレス、睡眠不足、お酒の飲みすぎなどを避ける必要があります。



鼻づまりの応急処置

鼻づまりは、鼻の粘膜の腫れが原因です。腫れを軽くするには、
*入浴する
*蒸したタオルを鼻に当てる
*マスクの鼻に当たる側にぬれガーゼを入れる
などの処置が効果的です。



自分の症状の変化を知る

薬や天候による自分の症状の変化を、日記などに記録しましょう。
治療を続けるうえでとても大切な情報になります。

治療や薬については、医師・薬剤師にご相談ください。

花粉症・アレルギー性鼻炎 に悩む方のための食事

花粉やハウスダストなどによるアレルギーに悩まされている方は少なくないと思います。
少しでも症状を和らげるために、毎日の食事意識してみましよう。

免疫力を高めるために

和食を取り入れ、バランスの良い食事を摂りましょう

食生活の欧米化は、総エネルギー(カロリー)や肉、油、砂糖の摂取量の増加とともに、アレルギー疾患を増やしたとも言われています。
もともと日本人は、たんぱく質や脂質の摂取量が少なかったため、それらを多く摂ることに慣れていないと指摘する声もあります。
まずは日本の伝統食である和食を中心に、バランスの良い食事を心がけましょう。

腸内環境を整えましょう

免疫力を保つためには、腸内環境を整えることが大切です。
総エネルギー(カロリー)や肉、油の摂取が多い食事は腸内細菌のバランスを崩し、悪玉菌を増やします。
腸内環境を整えるには、**発酵食品**や**食物繊維**が豊富な食品が良いと言われています。



アレルギー症状を抑制する食品・悪化させる食品

○ n-3系多価不飽和脂肪酸
さば、さんま、いわしなど
EPA、DHAを多く含む青魚
→ 炎症を抑制します

✕ n-6系多価不飽和脂肪酸
マーガリン、サラダ油
スナック菓子など
→ 炎症を悪化させます

その他、刺激の強い香辛料やアルコール飲料も血管を拡張させるため、症状の悪化につながります。多量摂取は控えましょう。
(注)これらの食品自体がアレルギー反応を引き起こす場合もありますのでご注意ください。

食事だけではなく、まずは規則正しい生活で基礎体力を保つことが重要です。なるべく疲れをためないように十分な睡眠をとり、ストレスを上手に解消しましょう。
また、アレルギーは生活習慣の改善だけで治癒や症状の緩和ができるとは限りません。症状に応じて医療機関を受診しましょう。

参考:クレデンシャル Bob&Angie
疾患別 検査値と治療薬ハンドブック/化学同人

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。