

2017 8月

コスモス TOPICS

No. 202

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 *

今や国民病とまで呼ばれるほど患者数が増えている「花粉症」ですが、花粉症の人がフルーツや生野菜、ナッツなどを食べることによって唇や口の中などにアレルギー症状が出る場合があります。これは「口腔アレルギー症候群(OAS:oral allergy syndrome)」と呼ばれ、花粉症の人の10人に1人の割合で発症すると言われています。

また、OAS合併比率は、スギ花粉症7～17%に対し、シラカンバ花粉症では40～50%と高率のため、シラカンバ花粉症のかたは特に注意が必要です。

* 原因と症状 *

花粉症をおこす成分(アレルゲン)と特定のフルーツ、野菜、ナッツに含まれる成分の構造がよく似ているため、これらの食物を食べると体が「花粉が侵入してきた」と勘違いし、すでに体で作られている抗体(IgE抗体)と反応。アレルギー症状を引き起こします。

主な症状は、唇や舌の腫れ、かゆみ、ピリピリ感、口の中や喉のかゆみ、イガイガ感、痛み、刺激感、閉塞感など、口の周りの症状で15分以内に発症します。

また、じんましん、腹痛、喘息、結膜炎、鼻水などの症状が起こったり、ごくまれに重症化するケースもありますので注意が必要です。



* 花粉と関連のある食物 *

スギ、ヒノキ(ヒノキ科)	トマト
シラカンバ(カバノキ科)	りんご、さくらんぼ、桃、梨、洋梨、セロリ にんじん、じゃがいも、大豆(特に豆乳)など
カモガヤ(イネ科)	メロン、スイカ、オレンジ、トマト、じゃがいもなど
フタクサ(キク科)	メロン、スイカ、バナナ、きゅうりなど
ヨモギ(キク科)	にんじん、セロリ、りんご、キウイ、ピーナッツなど

* 対処法 *

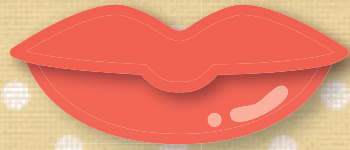
*アレルギーの原因と特定された食物の摂取は避けることが基本ですが、これらのフルーツや野菜のアレルゲンは熱に弱く、加熱すれば食べられることもあります。栄養バランスが偏らないよう食事に気を付けましょう。

*花粉飛散時期に発症・悪化しやすいため、しっかり花粉症対策をしましょう。

*症状に応じて、アレルギー反応を抑える抗ヒスタミン薬、アレルギー症状と炎症を抑える副腎皮質ステロイド薬、呼吸を楽にする気管支拡張薬などが使われます。

*アレルギーかな?と思ったら、医師に相談し、正しい診断のもと、アレルギーの原因に合わせた適切な対策を行うことが大切です。

口腔アレルギー症候群(OAS)



夏冷え対策!

冷房、薄着、冷たい飲み物…。暑いからと言って体を冷やしすぎていませんか?

私たちの体は常に、暑さや寒さなど、さまざまな環境の変化に対応し、体温を一定に保っています。体を必要以上に冷やすと体力を消耗しやすくなり、疲れや夏バテを招く原因になります。そこで今回は、夏の冷え対策をお伝えいたします。

夏の体が冷える原因

①食事量の不足

暑さで体力が落ち、食べる量が減ると、熱を作るためのエネルギーが不足します。鉄不足による貧血も血行を悪くするため冷えの原因となります。

②冷たいものの摂り過ぎ

冷たい食べ物や飲み物は、胃腸の働きを弱めます。屋内では、温かいものや常温のものを意識して摂りましょう。

③冷房

屋外と屋内の激しい温度差は、体に大きな負担をかけます。扇風機やエアコンで適度に温度を調節しましょう。

体を冷やさない食事の心得

①夏でも温かいものを食べましょう

スープや煮込みなどの温かくて消化吸收の良い料理は、体を芯から温めてくれます。献立は冷たい料理に偏らず、温かい料理を取り入れましょう。

②朝はしっかり食べましょう

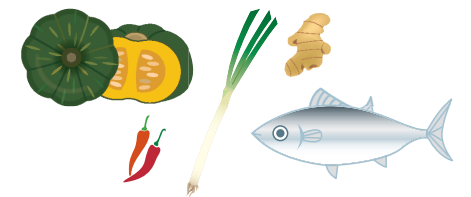
体温の低い朝は、朝食を摂ることによって体温が上昇します。朝は忙しくても必ず朝食を摂るようにしましょう。おすすめは「ご飯と納豆」や「トーストとゆで卵」など、糖質とたんぱく質の組み合わせに温かいスープを付けた食事です。

③体を温める食材を使いましょう

東洋医学では、食べ物が持つ体への作用を「食性」と呼んでおり、体を温めるものとそうでないものがあります。冷たい料理を摂るときには、体を温める食性があるものを同時に摂るようにしましょう。

食材例) 生姜・ニラ・ねぎ・にんにく・大根・かぼちゃ
カツオ・サバ・鶏肉・納豆・唐辛子など

料理例) キムチ冷奴・薬味たっぷりのカツオのたたきなど



熱中症に注意!

夏の冷えの原因や対処法をご紹介しましたが「自分の体の状態に合わせて調整する」ということに注意してください。

手足や内臓の冷えを感じているなら積極的に温かい食べ物や服装を取り入れ、体に熱がこもっているのを感じたり、ほてりでクラクラするようときは熱中症の対策を取ってください。

参考: 栄養と料理 2010年8月号

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。