



先日、上田電鉄別所線が約1年5ヵ月ぶりに全線で運転が再開されましたね。色とりどりの花々が咲き競う季節となりましたが、皆さんいかがお過ごしですか。一方、花粉症による様々な症状で悩まされている方も多いのではないのでしょうか。



花粉症  
です

今回のテーマは 「花粉症」 (アレルギー性鼻炎)

イライラする3大症状 くしゃみ・鼻水・鼻づまり



花粉症のピークは2月～4月と思われがちですが、意外にも5月に種類も量も多くなるそうです。国民病ともいわれるアレルギー性鼻炎は次のようなものがあります。

☆季節性アレルギー性鼻炎・・・毎年、同じ季節に症状が出る。

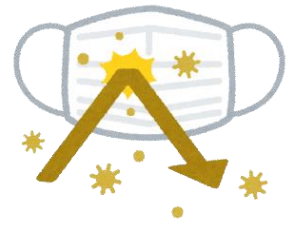
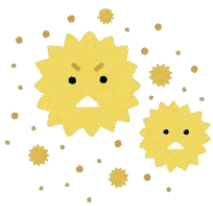
主なアレルゲン(アレルギーの原因)はスギ・ヒノキ・カモガヤ・ブタクサ・シラカンバなど

症状 ・くしゃみ・鼻水(透明)・鼻づまり・目のかゆみ・涙・充血・のどのかゆみ  
・皮膚にかゆみ・頭痛・熱っぽい

☆通年性アレルギー性鼻炎・・・季節を問わず断続的に症状がでる。

主なアレルゲンはダニ・ハウスダスト・ペットの毛・フケ

症状 ・1年中鼻水がでて、鼻づまりが起こる  
・喘息、アトピー性皮膚炎など合併することもある



近年、アレルギー性鼻炎の患者さんは若年化しており、年齢を重ねると共に症状が悪化する傾向にあるようです。

アレルギー性鼻炎が増えた原因として、環境が衛生的になったことによる免疫機能の低下や、食生活の欧米化による体質の変化、ストレス過多などが指摘されています。

アレルギー性鼻炎の悪化原因となる黄砂も、3月～5月に多く飛ぶようです。



そこで・・・

## 食事のポイント

### たんぱく質の摂取は免疫力を高める！！

たんぱく質は筋肉や骨などを体内で作る必要なもの！

鼻の不調を改善するには

#### 〈たんぱく質をしっかり摂取〉

- ・粘膜細胞・免疫細胞の原料になる。
- ・においを感じ取る神経細胞の原料になる。
- ・炎症から回復し正常な組織に戻るための原料となる。

不足すると・・・筋肉が衰え、フレイル（体力や気力が弱まっている状態）に陥る可能性があり免疫力の低下につながります。

\*1日に摂りたいたんぱく質は 体重と同じグラム数

※60kgの方の場合 60g

目安・・・肉 100g=20g ・卵 1個=10g ・豆腐 1/2丁=10g

※注意 摂りすぎはリンやカリウムの上昇につながってしまいます！



#### 〈糖質の摂取は控えめに！〉

糖質は、細菌のエサとなり増殖・感染のリスクを上げる。

砂糖を含む菓子や、飲料に含まれている糖質は血糖値を上昇させ、鼻水の糖分濃度も上昇する。

→ 免疫システムが反応して、鼻水や鼻づまりでなく、動脈硬化や高血圧なども引き起こす。

**食べ過ぎに注意しバランスのとれた食事が大切です！**



#### 家事のコツ

- ・部屋の四隅や壁際、家具の上まで丁寧に拭き掃除をする。
- ・柔軟剤を使い、静電気を減らし花粉をつきにくくする。
- ・ナイロン素材の上着を着用する。

#### 気を付けたい生活習慣

ストレス、睡眠不足、飲酒、たばこなどによって症状も重くなるともいわれています。

コロナ禍で思うように外出もできず悶々とした日々が続いてますが、適度に息抜きしながら規則正しい生活を心がけましょう。

