

アイネットの健康食品をご愛飲いただき、ありがとうございます。

「健康あいネット」は、活き活き・元気な毎日のためにお役立ていただける情報をお届けします。

毎年、2月頃から話題になる花粉症。昨年はスギ花粉の飛散量が少なく、毎年花粉症で辛い思いをしている方も少しは楽に過ごせたかと思いますが、今年はどうでしょうか？

実は、昨年夏の猛暑の影響で、スギの花が例年より大量に開花したため、今年のスギ花粉の飛散量は地域によっては昨年の10倍以上になることもあると予測されています。

今年のスギ花粉の飛散は早い地域では2月上旬から始まると言われています。今回は花粉症の知識とその対策をご紹介します。

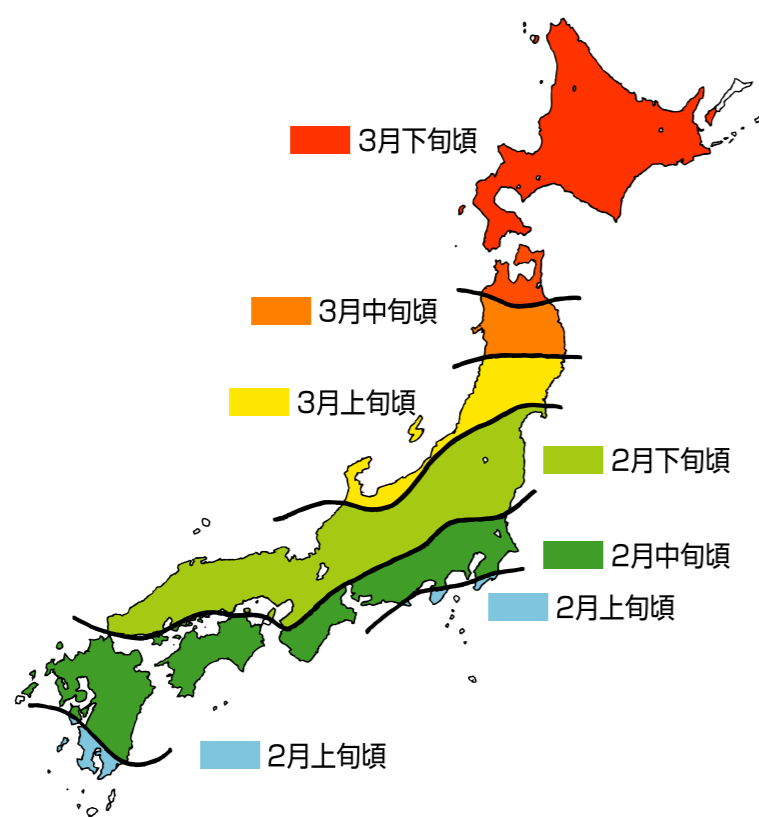
## 2011年スギ花粉飛散予測前線

昨年の10倍以上とも予測されている今年のスギ花粉の飛散は、2月上旬に東海・南関東から始まるといわれています。スギ花粉飛散予測をあげますので、参考にしてください。ちなみに、スギは沖縄には生息せず、北海道はスギ花粉の飛散は少ないようです。

また、花粉症＝スギと連想しがちですが、スギは花粉症全体の約70%で、その他にヒノキなど約50種類の植物が原因となる花粉症があります。飛散時期はスギと異なるものもありますので、注意してください。

花粉の種類(スギ以外の一例)	飛散時期
ヒノキ花粉(関東、東海、関西に多い)	4月～5月
カモガヤなどのイネ科植物の花粉	6月～8月
ブタクサやヨモギなど雑草類の花粉	8月～10月

※飛散時期は関東地方の目安です



【環境省:平成23年春の花粉総飛散量及び飛散開始時期の予測(第1報)】

# “花粉を体につけない”ことが、花粉症対策の基本です!

### ■花粉症の症状

花粉症は、体が花粉を体外に出そうとするために起きる症状で、主に鼻と眼にあらわれます。症状は人によって異なりますが、重症の場合は微熱、倦怠感、肌のかゆみ、喉のイガイガ感などが起きます。次のような症状が続くときは花粉症の可能性があります。

#### くしゃみ

「くしゃみ」は外から入った異物を体外に吹き飛ばそうとする防御反応です。花粉症では、連続して何度も起こるのが特徴です。



#### 鼻水

花粉症になると鼻汁の分泌が過度になり、水のように鼻から出るようになります。風邪の初期にも同じような症状が起きますが、風邪の場合は数日で治まります。

#### 鼻づまり

鼻粘膜の腫れや血流の悪化によって起きる症状です。重症化すると、両方の鼻が完全につまり、口呼吸になってしまう。

### ■外出時の花粉対策

花粉症対策の基本は眼、鼻、口から入る花粉の量を少なくすることです。外出するときは、メガネやマスクを着用して、眼や鼻に入る花粉の量を抑えるようにしましょう。

#### マスク

マスクの着用は、吸い込む花粉を3分の1から6分の1に減らすことができ、くしゃみや鼻づまりといった鼻の症状を軽くすることができます。花粉症用の隙間ができてにくい不織布のマスクの中には花粉を90%以上カットするものもあります。



#### メガネ

ゴーグルのような花粉症用のメガネも販売されていますが、通常のメガネでも眼に入る花粉の量は半減します。コンタクトレンズを使っている方は、コンタクトレンズによる刺激が花粉によるアレルギー性結膜炎を増幅するので、花粉症が辛いときはメガネにした方が良いでしょう。



### 服装

ウールの衣類は花粉が付着しやすく、花粉を屋内に持ち込みやすいので避けましょう。花粉が付着しにくい、表面がツルツルした素材の上着がおすすめです。

### 帰宅後

家に入る前に上着をはたいて花粉を落としましょう。うがい、手洗い、洗顔で体に付いた花粉を落としてください。



### ■その他の花粉対策

外出時の花粉対策以外にも、家の中に花粉を入れないことや花粉症の症状が出にくくなるような生活習慣などを心がけましょう。

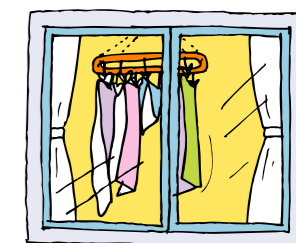


#### 家では

花粉の飛散量が多い日に換気をするときは、窓を小さく開けて短時間にとどめましょう。換気時にレースのカーテンをしておくだけでも侵入する花粉の量は4分の1になります。換気をした後は床を拭き掃除して花粉を取り除いてください。

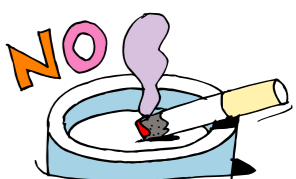
### 洗濯

花粉の飛散量が多い日は室内に干しましょう。屋外に干した場合は洗濯物をよくはたいて、花粉を落としてから取り込みましょう。



### 生活習慣

花粉の付着とともに眼や鼻の粘膜を傷めるタバコは控えてください。睡眠時間を十分に取って、疲労やストレスをためないようにすることも大切です。



### 眼や鼻の洗浄

水や市販の洗浄液で眼や鼻を洗浄すると、かゆみなどが緩和されることもありますが、花粉が逆流して症状を悪化させることもありますので注意してください。



健康あいネット

### ドクター荻原の健康アドバイス



■荻原章史  
胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。  
長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。  
http://www.ogihara-cl.jp

### 花粉症は早めに診断・治療を

花粉症の初期の症状は、くしゃみ、鼻づまりなど風邪と同じような症状が見られます。また、花粉症は眼のかゆさをとまうことが多いので、初めて花粉症になったと思われる方は、症状が悪化する前に診断してもらうと良いでしょう。初期の症状は鼻粘膜などの炎症があまり進んでいないので、この時期に治療を開始すると重症化すること

なく軽減させることができます。

#### ■花粉症の診断

花粉症の診断の多くは、花粉飛散時の症状の有無と血液にある花粉に対する抗体の存在で診断します。診断は、内科、小児科、アレルギー科などで受けられますが、鼻の症状がひどい場合は耳鼻咽喉科、眼の症状がひどい場合は眼科での診断をおすすめします。

#### ■早めの治療を

2月になると多くの地域でスギ花粉が飛散し始めます。花粉症は症状が出てから治療すると、治療効果が現れるのに多少時間がかかりますから、毎年辛い思いをしているようでしたら症状が出る前に治療を始めることをおすすめしています。

### 「真の泉」お試しパック(32粒)

1,050円(税込) 送料無料

※(お試しパック)は1家族様2パックまで、1回限りとなりますのでご了承ください。  
※お試しパックのみ郵送で、一週間前後でのお届け。  
代金は商品到着後7日以内に同封の振込用紙(郵便局・コンビニ)でお支払い下さい。

### 脂質の偏りが気になる方へ

中性脂肪など、脂質の偏りから起こる突然の事態。植物素材の力でこうしたことを遠ざけ、長生き人生を楽しんでください。

### 真の泉

●180粒(ビン)  
1日6～8粒目安/約22日～30日分  
通常価格 8,800円(税込)  
定期便価格 7,920円(税込)  
原材料:クチナシの実、ラフマエキス末、  
ハフィアエキス末、HPMC(植物性カプセル)  
※日本製 ※送料525円別途



### ●健康メニュー●

**花粉症対策の汁物です。**  
花粉症でダメージを受ける粘膜に欠かせない栄養素のビタミンAをたっぷり摂ることができ、ニラと卵が主役の汁物です。  
ニラを煮たらお好みのタシと醤油で味をととのえ、溶き卵を流し込んでください。  
寒い日は片栗粉でとろみをつけてはいかがでしょうか。

ニラ玉汁

