

最新切抜きトピックス



そろそろ花粉の季節がやってきました！

〈花粉症とは？〉

花粉症はアレルギーの一つです。

鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみ等を起こす原因が、スギ、ヒノキ、ブタクサ、ヨモギなど、花粉の場合に花粉症と言われます。

花粉症が世界で初めて「病気」として発見されたのは、約180年前のイギリスです。

農夫が干し草を扱っている時に、突然くしゃみを発症したそうです。鼻水や、眼の充血、喘息の様な症状を起こす人も。しかし当時は、花粉という考えはなく「枯草熱」と名付けられていました。

〈花粉症にかかりやすい人〉

アレルギー体質は遺伝するとも考えられています。両親がアレルギーの場合、生まれてくる子供がアレルギーになる確率は約90%という数字もあり

一方、アレルギーの無い両親からは、生まれた子供がアレルギーになる確率は約30%です。花粉症そのものが遺伝するわけではなく、アレルギー体質が遺伝すると言われています。

生活習慣の乱れている人もかかりやすいと言われています。睡眠不足、生活時間が不規則、ストレス、運動不足などから、自律神経が乱れ免疫機能の異常で起こりやすくなります。

〈花粉症に効果のある食べ物〉

青じそ

体内でIgE抗体が過剰に作られるのを抑制するはたらきがあります。生で食べるのが一番ですが、一度に大量にとることは難しいので、ジュースなどにするのがいいでしょう。

甜茶(てんちゃ)

中国南部原産の甘みのあるお茶の総称です。砂糖の75倍の甘みがあります。ただし、効果があるのはバラ科の甜茶の甜茶懸鉤子(けんこうし)だけとか。

さば、あじ、いわし、鯛など

青魚に多く含まれているEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)は免疫力の働きを正常にして、アレルギー症状を抑えるはたらきがあるとされています。また、白身魚に多い良質のたんぱく質にも免疫機能を清浄に保つはたらきがあります。ただし、魚介類はアレルギー反応を誘発する可能性が高いので注意しましょう。EPAやDHAはサプリメントで代用することができます。

緑茶

含まれるカテキンには、アレルギーの原因のヒスタミンを調整する作用があるとされています。効果を出すためには、1日10杯以上のお茶が必要ですが、カフェインの取りすぎにも注意しましょう。