

ぱるす

春号

Vol.44

だよい



アレルギー性鼻炎を予防しよう!

日本人の4人に1人が季節性アレルギー性鼻炎【花粉症】と言われています。

でも、北海道ではちょっと事情が違うようです。

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

アレルギー性鼻炎とは…

季節性アレルギー性鼻炎とは、スギやヒノキなどの花粉が原因となって、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのアレルギー症状を起こす病気です。

花粉以外にもイエダニ・ハウスダスト・ペットなどの動物の毛が原因となる通年性アレルギー性鼻炎もあります。



この時期、テレビや新聞紙上を賑わしているスギ、ヒノキ花粉はほとんど北海道にはありません（函館や道南圏・札幌円山公園の一部を除く）。これは、スギの植林が、おこなわれていないからです。

でも良いことばかりではありません。北海道は通年性アレルギー性鼻炎の患者数が一番多いと言われています。寒冷地ならではの気密性の高い建物や寒さによる換気の少なさが原因と考えられています。



商品紹介



ホワイト
フリー
サイズ

ピンク
フリー
サイズ

ピンク
Sサイズ

サラヤ サージカルマスク

飛沫による感染からあなたを守ります。
高性能フィルター内蔵で高い濾過性能があります。
適度な呼吸抵抗値で、息苦しさがありません。
液体バリア性に優れ、体液・血液などの飛散から口や鼻を守ります。

フリーサイズ各**307円**(税込) Sサイズ**296円**(税込)



アレルギー性鼻炎にならないためには どうしたらいいの？

アレルゲンを退治しよう！

- 居住空間は、ほこりがたまらないよう、定期的に掃除をしましょう。
- じゅうたんや畳はダニの棲家となりますのでこまめに手入れをしましょう。可能であればフローリングでの生活が最適です。
- 布団はこまめに干して利用しましょう。
- 浴室や冷暖房のフィルターはカビが増殖しないよう掃除しましょう。
- 空気清浄器などを利用しましょう。



アレルゲンを回避しよう！

- 鼻粘膜を刺激するたばこや線香の煙、排気ガス、殺虫剤、ガスや灯油による暖房などには注意しましょう。
- 外出時にはメガネやマスクを着用しましょう。
- 帰宅時、家に入る前に衣服に付いている花粉を払い落とすようにしましょう。
- 帰宅時は手や目や鼻をよく洗い、うがいを励行しましょう。
- 髪などにも花粉はついているので早めに入浴しましょう。





アレルギーに負けない体調を維持しよう! 免疫力UPにつながる食事のポイント ～注目したい栄養素と成分～



◆ 免疫機能を整え、アレルギー症状を防ぐ栄養素 ◆

ビタミンA・C・E

抗酸化作用のある、これらのビタミンを摂りましょう

- ▶ ビタミンA：レバー・にんじん・だいこん菜など
- ▶ ビタミンC：赤ピーマン・じゃがいも・柿など
- ▶ ビタミンE：モロヘイヤ・かぼちゃ・ナッツ類など

体内で、活性酸素が増え、鼻や粘膜が炎症を起こしやすくなるため、かゆみも強くなります。

ビタミンB6・亜鉛

免疫機能を、正常に維持する働きがあります。

- ▶ ビタミンB6：レバー・まぐろ・バナナなど
- ▶ 亜鉛：牛肉・かき・ほたて・など



主食・主菜・副菜を揃え、バランスよく食事することも、忘れずに♪

◆ 花粉症の症状を和らげる、機能性成分 ◆

Bグルカン

免疫力を高めます

- ▶ きのこと類



乳酸菌

腸内環境を整え、免疫力を高める働きがあると、言われています。

- ▶ ヨーグルト・みそ・キムチなど



EPA・DHA

免疫力の働きを正常にし、アレルギー症状を抑える働きがあるとされています。

- ▶ さんま・さばなどの青背魚



α-リノレン酸

体内で、EPAやDHAへ代謝され、同様の働きが期待できます。

- ▶ シソ油・えごま油・亜麻仁油など



過労やストレスを、できるだけ避けながら、規則正しい生活と十分な睡眠を、心がけましょう。

編集者の声



パルス薬局しんせい店
薬剤師の寺崎です。

アレルギー性鼻炎の方もそうでない方も、つらい思いをしないためにも参考にして下さい。



パルス薬局手稲店
管理栄養士の相川です。

花粉の飛んでいる時期だけではなく日頃から体の調子を整えましょう。



パルス薬局せせらぎ店
薬剤師の田神です。

花粉症について理解を深めて頂き、今後の予防に繋げて頂ければ幸いです。