



# けんこう福袋



2021年  
2月  
第23号

Warm Pharmacy  
**LUCKY BAG**  
ぬくもりの薬局  
ラッキーバッグ株式会社  
〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32  
TEL. 0233-29-8177

## 今月のテーマ 花粉症対策 出来ることから始めてみよう!

まだまだ寒い時期が続きますが、2月に入るとスギ花粉の飛散が始まります。例年東北地方では2月下旬から4月中旬ごろに飛散のピークを迎えます。

鼻水 くしゃみ 鼻づまりなど様々な症状を引き起こす花粉症。そんな花粉症に対し、今から出来る花粉症対策をご紹介します。



### ①食生活



体の免疫機能を正常に保つことが大切です。腸内環境が崩れると免疫機能に異常が生じやすいので、ヨーグルトなどの発酵食品、食物繊維を摂取して腸内環境を整えましょう。また、免疫を正常に保つ働きのあるビタミンB6（バナナ マグロなど）、抗酸化作用のあるβ-カロテンを含むにんじん、ピーマン、モロヘイヤなどの摂取を意識してみてください。

### ②生活習慣

花粉シーズンはドアや窓をしっかりと閉めて室内への花粉の侵入を防ぎます。そのうえで空気清浄機をかけると良いでしょう。帰宅時には家に入る前に玄関前で服についた花粉を払い落とすようにしましょう。



外出の際は、出来るだけ花粉が顔に触れないよう帽子、マスク、メガネ類を装着し、服装はツルツルして凸凹のない素材の服を選びましょう。

寝具は、花粉シーズンは外干しを極力控え、どうしても干したい場合は、花粉の飛散量の少ない午前中のうちに済ませましょう。

宝田薬局（薬剤師） 野崎 紘平



## ドクターアドバイス



耳鼻咽喉科たからだクリニック 院長 鈴木 豊先生  
山形県鶴岡市茅原草見鶴29番4（耳鼻咽喉科）

鼻アレルギー診療ガイドライン 2020年版に掲載された耳鼻咽喉科医及びその家族を対象とした疫学調査によるとスギ花粉症の有病率は1998年の29.8%から2019年には42.5%と大きく上昇していることが明らかになりました。特に10～19歳では49.5%とほぼ半数がスギ花粉症です。日本気象協会発表では2021年は九州北部から東北南部にかけてスギ花粉の飛散量は前年より増加する見込みです。



ガイドラインでは、スギ花粉症に対しての花粉飛散前からの治療は有効かというクリニカルクエストに対して推奨度はA（強く勧められる）となっており、第2世代抗ヒスタミン剤、抗ロイコトリエン剤、ステロイド点鼻は、症状が少しでも出た場合は開始することが望ましいようです。

スギなどの花粉に起因するアレルギー性鼻炎に対しては、基本的には抗原の除去と回避が重要です。眼鏡やマスクの装着等、花粉対策グッズの使用により体内への侵入を防ぐように努める必要があります。また、既存治療で効果不十分な重症又は最重症患者においては抗ヒトIgEモノクローナル抗体製剤であるゾレア（オマリズマブ）が保険適応になっておりますので医師に御相談ください。

5歳以上でスギ花粉の舌下免疫療法が可能となっておりますが、アナフェラキシーの危険があり、シーズン直前には開始できませんので、ご検討されている方は5月以降になります。

## けんこうレシピ vol.11

## キウイのヨーグルトパフェ

所要時間：10分  
栄養価：154kcal  
塩分：0.2g(食塩相当量)



### 材料（4人分）

- ・ヨーグルト（無糖）…160g
- ・キウイ …1個
- ・コーンフレーク …20g
- ・メープルシロップ…小さじ4



### つくりかた

1. キウイは食べやすい大きさに切る。
2. グラスなどの器にコーンフレークとヨーグルトを重ねていき、キウイを飾る。
3. 最後にメープルシロップを上からかけて完成！

ビタミンや乳酸菌を含む食材で

免疫機能を正常に保ちましょう！



©K.Ohashi