

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

275号 花粉症について

3回シリーズの3回目



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。

3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

273号 3回シリーズの1回目（11月01日発行）

1. 花粉症と減感作療法
2. 減感作療法の意義

短編（科学のよもやま話）第190号（11月08日発行）

花粉の飛散量と症状のひどさとは一致しない

274号 3回シリーズの2回目（11月15日発行）

3. 花粉症の漢方薬

短編（科学のよもやま話）第191号（11月22日発行）

花粉症でない方の、花粉症にならないための注意点

275号 3回シリーズの3回目（今週号）

4. 花粉を体内に入れないことの重要性
5. 花粉を体内に入れない方法



275号 花粉症について

4. 花粉を体内に入れないことの重要性
5. 花粉を体内に入れない方法

4. 花粉を体内に入れないことの重要性

- ◎私たちの身体に害を与えるウイルスや細菌などの異物（抗原）が体内に侵入した時、これらを撃退するために体内でつくられる物質が抗体です。そして、体内に侵入し害を与える物質の方が抗原です。
- ◎抗体は異物である抗原に結合し、抗原のもつ毒素や感染力を失わせる働きをしてくれます。
- ◎地球上には膨大な数の抗原が存在しますが、私たちの身体は、1つ1つの抗原に対して適合する抗体をつくって対処できるしくみになっています。
- ◎その抗体の1つに「IgE抗体」という名前の抗体があります。
- ◎IgE抗体は、花粉を吸い込むことにより作られ体内に蓄積されます。
- ◎花粉症は、体内にIgE抗体が一定レベル以上蓄積されると発症してします。ただどの程度の量まで蓄積されると花粉症が発症するかは個人差が大きいと考えられています。
- ◎ある年に突然に花粉症が発症したように思えても、それまで体内では発症のための準備が着々と進んでいた（IgE抗体が蓄積していた）ということです。

◎このことを理解しやすくするために、良く「アレルギーコップ」という例えがよく用いられます。体内に「アレルギーコップ」があり、その中に徐々に IgE 抗体が溜まっていきます。そして、ある年、そのコップが一杯になってあふれ出してしまいます。「あふれ出す」ことは、すなわち花粉症を発症するということなのです。そして、一度コップが一杯になってしまえば、毎年毎年花粉になると、IgE 抗体はあふれ続けます。つまり毎年毎年花粉症に悩まされるということになるのです。

◎ですから、例え飛散量が昨年比べて少ないといえども、花粉を体内に入れないための対策を取ることは重要です。

5. 花粉を体内に入れない方法

◎マスク

マスクは、花粉の飛散の多い時には、吸い込む花粉の量を3分の1から6分の1に減らし、症状を少なくさせる効果が期待出来ます。

また、花粉症でない方も、花粉を吸い込む量を少なくすることで、新たに花粉症になる可能性を低くすることが期待出来ます。

◎うがい

鼻の粘膜にくっついた花粉は、そこにある線毛（せんもう）の

働きで奥の方へ運ばれてしまいのだの方に行ってしまいます。

うがいは、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。

外出から帰ったら、かぜの予防にもなりますので、うがいを

しましょう。

◎洋服の服地

洋服に花粉が付きにくい表面がすべすべした綿かポリエステル

などの化学繊維のものを着用する方が良いです。

◎帽子

花粉が人間に付着しやすいのは、表面に出ている頭と顔です。

頭の花粉は帽子などで避けることが可能です。

以上、今週の内容でした。

—[プロフィール]—————[プロフィール]—

■長澤 昭（ながさわ あきら）1952年 静岡県生まれ

1980年に薬局を創業。

2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、
全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。

2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完
成させる。

現在は、当店HPにて公開中

□登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

（E-Magazine からご購入の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り）

□注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なっています。現在治療中の方はかかりつけの主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果について、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。

=====