

\*\*\*\*\*2013. 11.08\*\*\*\*\*

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

短編（科学のよもやま話）第190号

花粉の飛散量と症状のひどさとは一致しない

\*\*\*\*\*



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。

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。



<http://www.kenkodo-igaku.jp/backnumber.html>



\*\*\*\*\*2013.11.08\*\*\*\*\*

短編（科学のよもやま話）第190号

花粉の飛散量と症状のひどさとは一致しない

\*\*\*\*\*

◎花粉の飛散量と症状は相関しない

花粉飛散量が2倍になったら、症状も2倍ひどくなるというわけでは  
ありません。大雑把な言い方ですが、飛散量と症状悪化の関係は、飛散  
量が1桁上がる（約10倍になる）と、症状は1段階ひどくなるという  
関係です。もちろん多量の花粉を吸い込むと症状も悪化しますが、少量  
であっても連続して吸い込んでいると重症化していく傾向があり組ます。

また、いったん最重症化してしまうと、飛散量が少ない日でも症状は悪いままという傾向があり、花粉飛散期が終了しても、症状はなかなか改善しないということがあります。

#### ◎モーニングアタックを起こすことがある

朝目覚めた時に症状が強く出ることがあり、これを「モーニングアタック」と呼んでいます。その原因は、就寝中に吸い込んだ花粉が目覚めとともに症状を引き起こすのだと考えられています。また、自律神経の切り替えがスムーズにいかないことが、その原因だとも考えられています。

#### 《参照》

自律神経は、交感神経と副交感神経という2つの神経から成り立っています。交感神経はいわばアクセルの働き、つまり昼間の活発に活動している時に（副交感神経に比べて）優位に働きます。そしてリラックスとてる時や就寝時には副交感神経が優位に働きます。ですので、目覚めとともに、副交感神経優位だったのが、交感神経優位の状態に切り替わらないといけません。その切り替えがスムーズにいかない場合、症状が強く出ると考えられています。

以上、今週の内容でした。

\*\*\*\*\*

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。

↓ ↓ ↓ ↓

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

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

\*\*\*\*\*

—[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 <http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

-----  
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ります。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。

=====