

\*\*\*\*\*2013. 11.22\*\*\*\*\*

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191号

花粉症ではない方の、「花粉症にならないための注意点」

\*\*\*\*\*



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>



\*\*\*\*\*2013.11.22\*\*\*\*\*

短編（科学のよもやま話）第191号

花粉症ではない方の、「花粉症にならないための注意点」

\*\*\*\*\*

ご両親共に花粉症だとお子さんは50%の確率で花粉症になる、ご両親のどちらかが花粉症だと30%の確率で花粉症になると言われています。一度花粉症になってしまいますと、現在の医療では完治させることは不可能です。ですから、永年辛い症状に悩まされるということになってしまいます。

「落ち着いて仕事に集中出来ない」、「鼻が詰まって熟睡出来ない」、  
「受験前なのに勉強に集中出来ない」、「目の痒いのには、ほとんど嫌に

なる」などなど。

花粉症は、生まれてから今日までの間に吸い込んだ花粉の総量が、その人の許容量の範囲を超えてしまった時、発症すると考えられています。

そして、この許容量には個人差があります。「あなたの許容量はこの大きさで、現時点ではまだこれだけの余裕があります」ということが何らかの方法で解れば、「私は大丈夫」とか、「もう、危なくなってきたから、出来るだけ花粉を吸い込まないようにしよう」なんてことが出来ます。しかし、個人差のある許容量がどれくらいなのかを測定する方法は、残念ながらありません。ですから、「去年までは何でもなかったのに、今年急に花粉症になった」という方が多く存在するのです。

花粉症ではない方でも、花粉を吸い込まないようにするに越したことはないのです。

1. 花粉シーズンと言われる2月から5月。その間に飛ぶ花粉の量は一定ではありません。最盛期の花粉飛散量は、たった数日で総量の30～60%にも達すると言われています。インターネットやテレビの天気予報などで花粉情報を確認して、そんな日には特に花粉を吸い込まない対策をとりましょう。
2. 一日の時間帯では、お昼（11～14時頃）と夕方（18時前後）が飛散量が多いと言われています。そんな時間帯に外出する時は、要注意です。
3. 車のエアコンから吹き出てくる花粉に注意が必要です。エンジンをか

けたら、数分間は窓を開けて換気してから乗り込むようにしましょう。

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。

=====