

# DrダイエットSignal

平成29年3月 No.17

いつもご利用ありがとうございます。  
寒さも和らぎ過ごしやすい日々が多くなってきましたね。この時期になるとアレルギーのお悩みがある方には辛い日々になるのではないのでしょうか。今回は「花粉」をテーマにポイントをご紹介します。

## 今から始めたい花粉症対策

### 【昨年は大丈夫！でも今年も大丈夫とは限りません！】

今年はスギ花粉の飛散量が去年に比べ増加していて、地域によっては7倍以上の花粉が飛ぶと予想されています。アレルギー体質を持っている人の体内に花粉が入ると、異物（抗原）に対するための抗体が作られます。この抗体がいっぱいになるとくしゃみや鼻水・涙などの症状が出ます。抗体がいっぱいになるまでの期間は人によりさまざま。昨年は大丈夫だったとしても突然発症する可能性があります。

### 【PM2.5の影響で花粉症の重症患者が増加！】

通常花粉は髪の毛の3分の1程度の大きさですがPM2.5が付着すると傷ついて破損し花粉の粒子が小さくなります。花粉は通常大きさであれば鼻水などで体外に出されますが小さくなった花粉のかけらは今まで入り込めなかった気管支や肺などの奥深くまで侵入し咳が止まらなくなるなどより重い症状を引き起こします。**花粉症の人はPM2.5の予報もチェックするようにしましょう。**

### 【子供の花粉症が増加！】

原因の一つは約70年前に一斉に植えられたスギが活動の最盛期を迎える為小さな頃から大量の花粉を浴びてしまいます。子供の花粉症はアレルギー性鼻炎・アトピー性皮膚炎・喘息などと合併することが多いので早めの対策が必要となります。

### 【イライラしやすい人は花粉症になりやすい！】

イライラすると年齢に関係なく加齢臭が出て、その匂いはハウスダストアレルギーの原因であるダニが集まります。ハウスダストアレルギーの抗体を持っている人の約8割がスギ花粉症の抗体を持っている、つまり**ハウスダストアレルギーの人は花粉症になりやすい人**とも言えます。

### 【身の回りの花粉ブロック術】

帽子・メガネ・マスクの着用以外に有効な対策として大事なのが**肌の保湿**です。冬は乾燥しやすく皮膚のバリア機能が低下している為、花粉は皮膚からも侵入し目のかゆみなどのアレルギー症状を引き起こします。肌を保湿しバリア機能を整える事で肌からの花粉の侵入を防ぐことができます。

約4人に1人が花粉症



## 事前に始めよう生活改善

花粉症の緩和の役立つ成分をピークを迎える前から継続して摂取しましょう。

- ◎DHA…アレルギー発症の原因となるアラキドン酸の過剰生産を抑制
- ◎乳酸菌…免疫力を正常に保つ
- ◎ルイボスティ…活性酸素を除去するフラボノイドが豊富
- ◎ハトムギ…抗酸化成分や抗炎症成分
- ◎甜茶…炎症に関する酵素反応やアレルギー反応を引き起こすヒスタミンの過剰分泌を抑制
- ◎紫蘇…アレルギー反応の原因となる酵素の働きを抑制



花粉が体内に入ると、IgEという抗体が出来ます。レンコンに多く含まれる**ポリフェノール**にはIgE抑制作用があり、粘り成分である**ムチン**の効果で粘膜のバリア機能が高まり花粉の侵入を防ぎます。さらにヨーグルトに含まれる**乳酸菌**と摂る事で予防効果がアップします。



### れんこん入り甘酒



- ①れんこんは皮ごとすりおろします
- ②甘酒に①を入れて出来上がり！

※れんこんの皮にポリフェノールが多く含まれているので皮ごとすりおろしましょう！

## 簡単鼻つまり解消法

- ①椅子に座り腕をだらっとさせ目を閉じてうつむきます。
- ②頭を下に向け、髪の毛の生え際★から指4本分下あたりの突起した骨★の辺りを強めに2分間押します。



※交感神経を刺激することで鼻の中のうっ血した粘膜が締め、鼻の通りを良くします。少し痛いと感じるぐらいが良く、だんだん痛みが和らぎ首も楽になってスッキリします。  
※首に疾患をお持ちの方はご注意ください！

お子様には…  
(★) 同じ場所に41度くらいのシャワーを2分間当てると効果が期待できます。

- 【Dr.ダイエット会員】
- ・神戸 西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivo 月4回…12,000円(税抜)
  - ・ホテルセトレススポーツクラブVivo 月8回…22,000円(税抜)
  - ・スポーツクラブVivo in ノホテル甲子園 月12回…30,000円(税抜)
  - 1回体験可能(有料)
  - ・Bears大日 スポーツクラブVivo
  - ・Vivo Bearsi 豊中(女性専用ヨガスタジオ)
  - ・ロイヤルオークホテル スパ&ガーデンズ(提携受託店舗)