



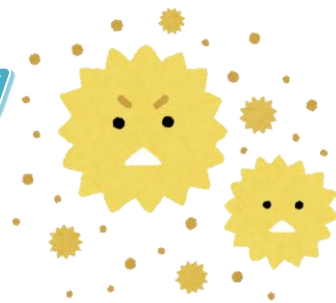
マリン調剤薬局

患者様にやさしい薬局をめざして

Marine Pharmacy

マリン健康通信 R3年度 冬号

## 花粉症と免疫力



今年も花粉症の季節が到来しましたね。

皆様はそんな花粉症について何か対策はされていますか？

「去年までは平気だったけど今年からなってしまったみたいで・・・」といったような声、耳にしたことはありませんか？

花粉症の罹患率は近年増加傾向にあり、4人に1人が花粉症であるとも言われています。まだ花粉症ではない人も油断できませんね。

### 花粉症の弊害



#### ・仕事、学業がうまくいかない

鼻が詰まってしまう事により鼻呼吸が出来なくなり、

口呼吸になってしまう事があります。

口呼吸による影響で、だるさ、気分の落ち込み、

さらには目のかゆみなども相まって集中力低下などを引き起こす事もあります。

#### ・食事がおいしくない

食事に大切な風味の大半は、舌と鼻からの情報が脳で合流してはじめて認識されます。

鼻づまりで鼻からの情報が脳に届かないと、風味を感じる事が出来ず、

味気のない食事になってしまいます。

## 花粉症にかかりやすい人・環境の特徴



※1 排気ガス量が多い地域→排気ガスと花粉を一緒に吸うことでアレルギー反応が強くなる。

アスファルトで舗装された道路がおおい地域→アスファルトが花粉を吸収せずに空中にとどまらせてしまう。

など、住んでいる地域の地域的特徴によって花粉症の頻度に差が生じることがあります。

睡眠不足や栄養不足、不規則な生活などの生活習慣の乱れは免疫機能を低下させてしまうことがあります。

免疫力が落ちてしまうと、花粉に対して体が過敏になってしまい、花粉症を発症してしまう事もあります。

ですからこの春は、免疫力を整えて花粉の時期を乗り切りましょう！

# 免疫機能の維持

## 軽い運動を習慣づけよう！

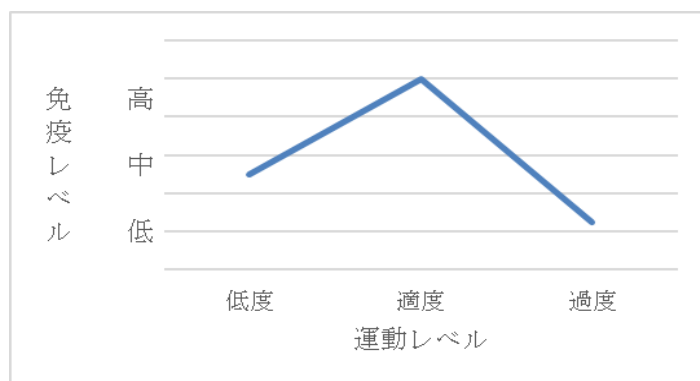
適度な運動を継続して行うことにより免疫力が高まるとの研究結果もあります。

ここで重要なのが、「適度な」という箇所です。

普段運動習慣のない方が負荷をかけすぎてしまうと、

活性酸素の発生や、免疫を抑制してしまうストレスホルモンが多く分泌され、

下のグラフのように、逆に免疫力が落ちてしまいます。



(参考：Oconnor FG, Wilder RP. Textbook of Running Medicine. Mc Graw-Hill Co2001、秋本崇之、扇原淳、疫学から見たエビデンス特集/運動は免疫を高めるか？臨床スポーツ医学.2002;19:1283-1287)

▶自分の体に合った適度な運動を週3回程度で継続しましょう。休息も重要です。

適度な運動とは最大酸素摂取量<sup>※2</sup>の  
約50～60%の運動です  
簡単に言い表すと、ちょっと息が上がるかな？  
といった程度の運動です。

※2 最大酸素摂取量 $\div$ 最大心拍数 $\div$ 安静時心拍数 $\times$ 15.3

→上の式からも分かるように、安静時心拍数が一定であれば最大心拍数の50%が最大酸素摂取量の50%となります。

(最大心拍数=220-年齢)

よって適度な運動は最大心拍数の半分の心拍数を維持できる運動と解釈できます。

## 腸内細菌を増やそう！

ヒトの免疫は約7割が腸内細菌によるものであるといわれています。

つまり、腸内細菌を増やせば免疫力も整うと考えられます。

### ▶植物由来製品をとる

→腸内細菌は植物由来のものを好んで食べて増殖するため、

**穀物、豆、植物性食物繊維**などを充分にとるようにしましょう。



### ▶発酵食品をとる

→ヨーグルト、キムチ、納豆などの**発酵食品**には多彩な細菌が含まれています。

腸の中で活躍する細菌を体の外から取り入れるようにしましょう。



花粉症を対策する為に、今回紹介したことだけを注意していれば問題ないわけではありません。十分な睡眠、バランスの良い食事、規則的な生活を心がけていきましょう！！



#### 参考文献

[https://www.istage.jst.go.jp/article/icam/1/1/1\\_1\\_31/\\_pdf](https://www.istage.jst.go.jp/article/icam/1/1/1_1_31/_pdf) 運動と免疫/鈴木克彦/早稲田大学人間科学部健康福祉科学科

[https://www.istage.jst.go.jp/article/jhas/8/2/8\\_69/\\_pdf](https://www.istage.jst.go.jp/article/jhas/8/2/8_69/_pdf) ところとからだの免疫学-腸内細菌の働きを中心に-/藤田紘一郎/人間総合科学大学

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihoshho/iryouseido01/pdf/info03k-06.pdf> 運動の基礎科学 運動と健康のかかわり/厚生労働省

<https://jfir.jp/mouth-breathing/> NPO 法人 日本病巣疾患研究会

[https://www.istage.jst.go.jp/article/arerugi/64/7/64\\_911/\\_pdf-char/j](https://www.istage.jst.go.jp/article/arerugi/64/7/64_911/_pdf-char/j)

アレルギー性鼻炎と生活習慣 鈴木元彦 名古屋市立大学大学院医学研究科 耳鼻咽喉科・頭頸部外科