

フォーラルだより

2月20日は、アレルギーの日！

2月20日はアレルギーの日です。1966年のこの日、免疫学者の石坂公成・照子夫妻が、ブタクサによる花粉症の研究からアレルギーを起こす原因となる免疫グロブリンE(IgE)を発見したことに因み、日本アレルギー協会が平成7年に制定しました。

さてこの時期のアレルギー症状というとな多くの方が気になるのがスギ花粉症なのではないかと思えます。

日本全国の2023年のスギ花粉の飛散予測は、右の図の通りです。残念ながら昨年よりも増加するという予測が出ています。

昨年夏頃の天候はスギの花粉形成に好条件となる

「**高温・多照・少雨**」という気候だったこと、昨年は例年に比べ花粉飛散量が少なかった地域が多く、スギの木に花芽を形成させるエネルギーが蓄えられていたこと、これらの影響の結果、昨年と比べて増加する地域が多くなる予測となっています。

どうなる？ 気になる 今年の花粉状況

地方	飛散量			
	例年比	地方平均値	前シーズン比	地方平均値
北海道	やや少ない	70%	少ない	50%
東北	非常に多い	200%	やや多い	110%
関東甲信	多い	190%	非常に多い	240%
北陸	やや多い	120%	やや多い	110%
東海	やや多い	120%	多い	190%
近畿	やや多い	130%	非常に多い	240%
中国	例年並	100%	多い	150%
四国	例年並	100%	非常に多い	270%
九州	例年並	100%	やや多い	140%

花粉対策／3つのポイント

引用：日本気象協会 2023年春の花粉飛散予測
<https://www.jwa.or.jp/news/2022/10/18056/>

① 取りこまない

外出時はマスクや眼鏡などでしっかりガードを。症状が出る前からの予防的な対策が大切です。室内換気をしたい場合は花粉の飛散量が少ない夜にするとよいでしょう。

② 持ちこまない

衣服は静電気が起こりにくく、表面の滑りがよい素材を選びましょう。頭髮にも付着しているので入室前によくはたき、帰宅後はすぐに入浴をするとよいでしょう。

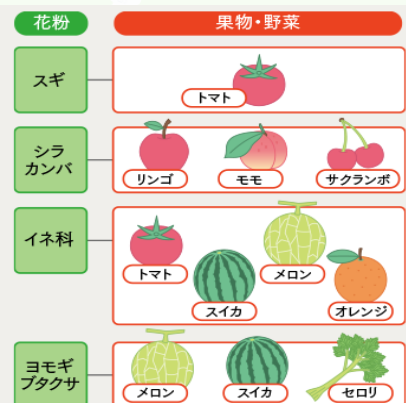
③ まきあげない

掃除機を最初にかけると夜の間に床に落ちた花粉や埃をまきあげてしまいます。まずはさっと水拭きを行うことで室内での飛散を避けることができます。

花粉アレルギーで他のアレルギーが誘発される（交差反応性）をご存知でしょうか？

ある種の果物や野菜などを食べた時に口周囲の炎症などを起こすことがあります。特に花粉との交差反応性により新鮮な果物や野菜を摂取した時に起こるアレルギー反応をpollen-food allergy syndrome (PFAS) といいます。シラカンバ花粉はバラ科果物（リンゴ、モモなど）、オオアワガエリ／カモガヤなどイネ科の花粉はウリ科果物（メロン、スイカなど）、ヨモギ／ブタクサ花粉はセリ科野菜（セロリ、春菊など）など、花粉と食物との関連性が明らかになっています。

主な花粉と交差反応性が報告*されている果物・野菜



* 1) 出典：Kondo Y. et al Clin. Exp. Allergy 2002; 32:590-594
2) 出典：鼻アレルギー診療ガイドライン-通年性鼻炎と花粉症-2020年版（改訂第9版）：表38（一部改変）、P102、2020
3) 出典：安達雄亮,ほか アレルギー-免疫 2011;8:886-892

引用：株式会社協和キリン 花粉症ナビ
<https://www.kyowakirin.co.jp/kahun/about/oas.html>

管理栄養士コラム

フォーラルの薬局は、全店舗に管理栄養士が常駐しています。

今月のテーマ： 花粉症対策

春が近づき過ごしやすくなる季節ですが、花粉症でお悩みの方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は花粉症対策として生活とお食事のポイントをいくつかご紹介します！

花粉症対策＜生活編＞

- 睡眠不足にならないように規則正しい生活をしましょう。
- こまめに掃除をして室内の花粉を除去しましょう。
- 帰宅時は衣服をよくはらい、手洗い・うがいを心がけましょう。

アルコール・たばこについて

喫煙は鼻を直接刺激し、飲酒は血管を拡張して鼻の粘膜が腫れやすくなります。花粉症がひどい時はなるべく避けるようにしましょう。

花粉症対策＜食事編＞

- **食物繊維**：免疫細胞の約6割が存在する腸内を健康に保つことで免疫力を維持します。
例：野菜、海藻、きのこ、豆類
- **発酵食品**：腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える働きがあります。例：ヨーグルト、納豆、キムチ
- **ビタミンA**：皮膚や粘膜を健康に保ち抵抗力を維持する働きがあります。例：レバー、ほうれん草、うなぎ
- **EPA・DHA、ビタミンB6**：青魚に含まれるEPA・DHAには免疫機能を整える働きがあります。
例：さんま、いわし、さば、バナナ、鶏肉、玄米



★管理栄養士による無料（10分）食事相談実施中★

食事のことで気になることありましたら、お薬の待ち時間などに予約なしでいつでもご相談できます。処方箋がなくても、気軽にお立ち寄りください♪

おすすめレシピ

卵と牛乳不使用！オートミールクッキー



ザクザク食感のクッキー🍪
ゴマ、ナッツ、粉チーズ、シナモン、ドライフルーツ等を追加で混ぜてもgood👍
はかりに乗せた袋の中に材料を入れて作成して下さい😊

材料(20-30枚分)

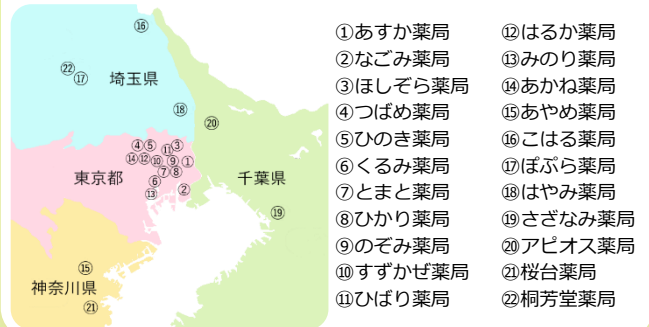
- ・粉状になるまで砕いたオートミール：100g
- ・きび砂糖(白砂糖でもOK)：20g
- ・菜種油(無臭ココナッツオイルもおすすめ)：15g
- ・豆乳(水でもOK)：25~30g くらい
- ・塩：ひとつまみ

レシピ

- ① オートミールと砂糖を袋の中で振り混ぜた後、油を入れてしっとりするまでさらに混ぜる。
- ② 袋の中に豆乳を少しずつ加えてまとまるまでこねる。
- ③ 5mmくらいの厚さにのばし、切り込みを入れたら、180℃に予熱したオーブンで15分焼いて完成！
(のぞみ薬局 管理栄養士)

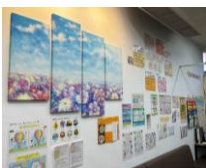
イベント予定

- **こはる薬局（埼玉県春日部市）**
2/6 ゆっく武里『子どもの緊急医療』
- **あすか薬局（東京都江戸川区）**
2/11 あすか薬局『アロマセミナー～冬の入浴～』
- **あすか薬局（東京都江戸川区）**
2/12 あすか薬局『アロマセミナー～冬の入浴～』
- **みのり薬局（東京都中央区）**
2/16 中央区敬老館『早めに知ろう！血管年齢』



- | | |
|---------|---------|
| ①あすか薬局 | ⑫はるか薬局 |
| ②なごみ薬局 | ⑬みのり薬局 |
| ③ほしぞら薬局 | ⑭あかね薬局 |
| ④つばめ薬局 | ⑮あやめ薬局 |
| ⑤ひのき薬局 | ⑯こはる薬局 |
| ⑥くるみ薬局 | ⑰ほぶら薬局 |
| ⑦とまと薬局 | ⑱はやみ薬局 |
| ⑧ひかり薬局 | ⑲さざなみ薬局 |
| ⑨のぞみ薬局 | ⑳アピオス薬局 |
| ⑩すずかぜ薬局 | ㉑桜台薬局 |
| ⑪ひばり薬局 | ㉒桐芳堂薬局 |

店舗紹介 アピオス薬局



←待合室には掲示物がたくさん！！

JR常磐線
北小金駅徒歩2分

地域連携薬局認定：18店舗 健康サポート薬局認定：10店舗

全国どちらの医療機関の処方箋も受付けております。ぜひお持ちください！

アピオス薬局はショッピングモールの1階にあり、お薬が出来上がるのを待つ間に、お食事やお買い物を楽しむこともでき、時間を有効にお使いいただけます♪
また周辺には様々な医療機関があり幅広いお薬を扱っています。小児科もあるので小さなお子様が飽きないように待合室には間違い探しやクイズ、折り紙、親御さん向けにレシピも掲載しています。お買い物ついでに処方箋がなくても是非お立ち寄りください！

