

花粉症に効く食べ物って？

今年も花粉に悩まされる時期が近づいてきました。最近では花粉症にかかる子供も増えてきています。食生活の見直しでの対策もあります。花粉症に効くと言われている食を紹介します。



甜茶(てんちゃ)



赤シソ



ペパーミント(新鮮葉)



ルイボスティー

などポリフェノールが多い食品

サバ・イワシなど青魚



焼くよりも 蒸す、煮る方が効果的！

さらに、花粉症には乳酸菌！

T-21

L-91



乳酸菌の飲み物・食べ物は、花粉症に効果があると言われています。

リフレクト乳酸菌(T-21株)・L-92乳酸菌(ラクトバチルス・アシドフィルスL-92株)という乳酸菌を摂取することにより、花粉症とハウスダストなどによるアレルギー性鼻炎の症状が緩和されることが研究されており、

- リフレクト乳酸菌は、ハウスダストなどによるアレルギー性鼻炎には3週間、花粉症には4週間の摂取で効果が出ることで実証されています。
- L-92乳酸菌は、花粉シーズン中6週間で症状が改善。さらに、花粉飛散前の8週間の摂取で予防効果を確認。また、アトピーや通年性アレルギー性鼻炎への有効性も確認されています。

麻疹(はしか)流行に注意！

県内でも今年1月中に約44名が麻疹にかかっています！

感染すると約10日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。39℃以上の高熱と発疹が出現します。肺炎・中耳炎を合併しやすく、患者1,000人に1人の割合で脳炎が発症すると言われています。感染経路は、空気感染・飛沫感染・接触感染で、その感染力は非常に強く、手洗い・マスクのみで予防はできません。麻疹の予防接種が最も有効な予防法といえます。免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症し、一度感染して発症すると一生免疫が持続すると言われています。

1972(昭和47)年9月30日以前	1回も接種していない可能性が高い年代。1978年(昭和53年)10月1日から定期接種が開始していますが(対象者は生後12ヵ月から72ヵ月)、自然感染によって免疫を十分に持っている人以外は、合計2回のワクチン接種をお勧めします。
1972(昭和47)年10月1日～1990(平成2)年4月1日	定期接種としては1回しか接種していない年代。特例措置(*)非対象者のため、免疫を十分持っていない可能性があります。これまでに合計2回の接種を受けていなければ、追加接種をお勧めします。
1990(平成2)年4月2日～2000(平成12)年4月1日	特例措置対象者(*)に相当する年代。接種率が低かったため、対象時期に2回目の接種を受けおらず、これまでに合計2回の接種を受けていなければ、追加接種をお勧めします。
2000(平成12)年4月2日以降	定期接種として2回接種を受けている年代。これまでに合計2回の接種を受けていなければ追加接種をお勧めします。

*特例措置…2008(平成20)年4月1日から5年間の期限で、麻しんと風しん混合ワクチンの定期接種対象者が第3期(中学1年生相当)、第4期(高校3年生相当)に拡大され、2回目のワクチンを定期接種で接種できる措置のこと。

お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。

Pharmanet-mie



ほほえみ柳山薬局
TEL 059-213-3555