

● 令和7年 2月号 ●

花粉症の最新治療について



花粉症は2～4月に猛威をふるうスギ花粉を思い浮かべますが、スギ以外にも、ヒノキ（シーズンは春から初夏）、カモガヤなどのイネ科の植物（おもに夏）、フタクサ（秋）なども原因となります。これらに共通しているのは、花があまりきれいではなく、香りも強くないということです。きれいな花には虫が近づき花粉を運んでくれますが、虫を呼ばない植物は、風に乗せて花粉を運び受粉しているのです。



症状から「花粉の重症度」をチェックしてみましょう

花粉の時期だからとそのままにしていると日常生活に悪影響を及ぼします。軽症のうちからしっかり治療を受け、重症化を防ぎましょう。

くしゃみ・鼻水の回数	鼻づまりによる口呼吸	重症度
1日に1～5回程度	なし	軽傷
1日に6～10回程度	時々	中等症
1日に11～20回程度	かなりの時間	重症
1日に21回以上	一日中	最重症

※「鼻アレルギー診療ガイドライン 2024年版」を基に作成

～ 花粉症に対するQ&A ～

Q・花粉が鼻や目にはいると、どうして花粉症の症状がでるのですか？

A・体が花粉を外に出そうとするために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」や「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。



Q・花粉症と間違えやすい疾患は何ですか？

A・花粉症は季節的にも風邪の流行する時期に重なります。このため、発症の初期ではくしゃみ、鼻水が症状として同じことがあります。また急に悪化した他の鼻疾患たとえば慢性副鼻腔炎（蓄膿症）などの鑑別が必要になります。



Q・お茶は効果がありますか？

A・甜茶ポリフェノールはアレルギーで生じるヒスタミンの作用を和らげる効果があるとされますが、実際の患者さんでの効果は不明です。

Q・ヨーグルトは効果がありますか？

A・腸内細菌を変化させると体内の環境がアレルギーを抑えるようになると考えられています。しかし、ヨーグルトを毎日食べるブルガリアの人でもアレルギーの病気はありますので、花粉症を完全に治すことは難しいかもしれませんし、実際の効果の程度は不明です。

Q・花粉症がひどくならないためには、普段の生活の中で何に注意すればいいですか？

A・一般的な注意事項として、睡眠を良くとること、生活習慣を保つことは、正常な免疫機能を保つために重要です。風邪をひかないこと、お酒の飲みすぎに気をつけること、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。



花粉症による結膜炎は、抗アレルギー薬の点眼、症状がひどい場合はステロイド薬の点眼で治療します。結膜炎以外に鼻炎などが強ければ、点鼻薬、内服薬を使用することになります。

もちろん、できるだけ花粉にさらされない工夫、例えば眼鏡やマスクの着用、帰宅時に衣服をはたく、部屋を加湿する、なども効果があります。

また、寝不足だと症状が強く感じられることが多いので、睡眠を十分とりましょう。

眼科と耳鼻科両方にかかる場合は、使用している薬を必ず医師に伝えてください。

アレルギー検査はクリニックでも検査可能です。お気軽にご相談ください。

管理栄養士より

● 「ヘルシー・ヨーグルトケーキ」



(1台分(18cmの丸型))

※ 材 料 ※

無糖ヨーグルト … 400g (1パック)
ホットミックスケーキ … 100g
甘味料(ラカント) … 60g
サラダ油 … 大3
卵 Mサイズ … 2個
あれば、レモン汁 少々



作り方 ☆・・・・・

★準備★ 型にクッキングシートを敷いておきます。

オーブンは180℃に予熱しておきます。

1. ボウルに無糖ヨーグルト、砂糖、溶き卵を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせます。
2. サラダ油、レモン汁を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせます。
3. 粉類をふるい入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせます。
4. 型に流し入れ、全体をならし、180℃のオーブンで40分程焼きます。
竹串を刺して生地がつかなければ焼き上がりです。粗熱をとれたら型から外して完成です。

● 一切れあたり(8等分) 142.3kcal 糖質 11g たんぱく質 4.4g 脂質 8.3g

● 通常のバイクトチーズケーキ 一切れあたり 315kcal

-172.7kcal ダウン。

夜寝る前の間食は、翌日まで血糖値が高い状態が続きます。

ご自分のルールを設けて間食と上手にお付き合いしましょう。