

県民の皆様こんにちは！

このページは、私たち薬剤師が薬剤師の目線で、県民の皆様に日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。お薬のことはもちろん、お薬以外のことも県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思しますので、どうぞよろしく願いいたします。

「マスクと免疫力アップで、花粉症を乗り切ろう！」

4月が近づいて、すっかり雪も消えて春の暖かさが感じられるようになってきましたね。青森県花粉情報研究会によると、県内全域でスギ花粉の飛散が確認されたようで、いよいよ花粉症のシーズンに入ってきました。皆さんは花粉症の対策をどの様に行っているでしょうか？

新型コロナウイルスが収束に向かっていますが、花粉症の方はマスクが手放せない日々がまだ続きそうです。マスクの種類については不織布、布、ウレタン等様々ありますが、花粉症対策としては花粉をしっかりキャッチして、使い捨ての使用を前提に作られている不織布マスクの着用がより勧められています。

そこでマスクをより効果的に使用するために、環境省が推奨している手作りインナーマスクの作り方をご紹介します。インナーマスクとはマスクの内側にガーゼを当てること。どんな市販のマスクでも、インナーマスクをつけることで99%の花粉をカットすると言われています。ぜひご参考になさってください。

1. 市販のガーゼと化粧用のコットンを準備します。
2. ガーゼを縦横 10 cm くらいにカットしたものを、2 枚用意します。
3. 化粧用のコットンを丸め、1 枚のガーゼで包みます。(インナーマスク)
4. 不織布のマスクに、もう 1 枚のガーゼを 4 つ折りにして当てます。
5. 鼻の下にガーゼで包んだコットン (インナーマスク) を置きます。
6. 出来上がったマスクを着用します。息苦しい場合はコットンを半分の厚さに。

参考：花粉症環境保健マニュアル 2022

URL <http://www.env.go.jp>

また、花粉症対策としては、病院からの処方薬、市販薬等で対応することもそうですが、日頃のセルフケアもとても重要となります。例えば栄養バランスの偏った食事や睡眠不足、過度のストレス、お酒の飲み過ぎなどは免疫力の低下に繋がります。

免疫力の低下で花粉症がひどくなることはないようですが、花粉が急に体内に入ってきた時に外敵と戦う力が体内で低下していれば、突然花粉症を発症することが考えられます。

免疫力を上げるには、日々の食事がとても重要になります。そこで免疫力を上げる4つのポイントごとに、お勧めの食材についてご紹介します。普段の食生活にぜひ取り入れてみてください。

### 1. 体温を上げる

体温は1℃下がると免疫力が30%低下し、反対に1℃上がると一時的に数倍アップと言われています。ショウガに含まれる「ショウガオール」やにんにくに含まれる「アリシン」は体温アップに効果的です。

### 2. 腸内環境の改善

腸の内側には、体全体の免疫細胞の半分以上が集まっていると言われています。腸内環境を整えるには善玉菌を優位にすることが大切で、納豆やヨーグルト等の発酵食品はとても効果的です。また海藻やサツマイモ等に含まれる食物繊維は便秘の改善も期待できます。

### 3. 免疫細胞を増やす

免疫細胞はタンパク質から作られるので、良質なタンパク質を摂取することはとても大切です。脂身の少ない赤身のヒレ肉、大豆が主成分の豆腐、DHAも含まれる青魚など、動物性、植物性どちらもバランスよく食べましょう。

### 4. ビタミンDを摂取する

ビタミンDが不足すると花粉症のような異常な免疫反応が起こりやすいと言われています。干しシイタケや干しキクラゲ、シラス、紅鮭等はビタミンDが豊富に含まれているので積極的に摂取したいですね。

今回は花粉症対策として、マスクの工夫と免疫力アップのための食事についてご紹介しました。これから4月に入るといよいよ桜の開花も間近ですので、春本番を元気に過ごしていくために辛い花粉症も一緒に乗り切っていきましょう！