

アレルギー性鼻炎

**異物を排除する生体防御機能が
過剰に働くのがアレルギー性鼻炎**

——アレルギー性鼻炎とは。

鼻には外界にある有害な物質がからだの中に入ってこないように、免疫を起こして排除する働きがあります。その免疫機能が症状になつて現れたのがアレルギー性鼻炎です。

ではスギ花粉症が多いのに対して、北海道で最も多いのがシラカンバ花粉症で、5月の大型連休の前後になりやすい。イネ科やヨモギの花粉症は夏・秋に多くみられます。

——**症状と治療は。**

くしゃみ、鼻水、鼻づまりがひどくなり、目も痒くなつて涙が止まらない。1ヵ月経つと治りません。

アレルギーには通年性と季節性の2種類があります。通年性ではハウスダストやダニ、ペットの毛などがアレルギーになります。季節性は花粉で、「花粉症」と言います。本州

治療は抗ヒスタミン剤による薬物療法。最近では舌下免疫療法といつて、アレルギーのエキスを舌下に載せることで抵抗性を高め体質改善をはかる治療も行われています。



旭川医科大学
耳鼻咽喉科
原 保明 教授

旭川医科大学耳鼻咽喉科原保明教授

図8 花粉症にいい食材、悪い食材



大の本間明宏教授がインタビューでわかりやすく説明しているの、参考にしていただきたい。

ここでは、花粉症の症状を和らげるのによいとされる食べ物と、逆に多量摂取を避けたい食材を紹介する(図8)。

ヨーグルトや納豆などの発酵食品は、乳酸菌やビフィズ菌などの善玉菌が豊富に含まれ、免疫力

食事&運動

**発酵食品で免疫カアップ
ヒスタミンの働きを抑制「DHA」**

アップやアレルギー症状の緩和によいとされる。またイワシやサバのような青魚に含まれるDHAやEPAは、花粉症の原因となるヒスタミンの働きを抑えるといわれている。逆にリノール酸を多く

図9 耳によい運動(呼吸法)

- ①後ろで手を組み合わせる
椅子に座り、足を肩幅に開く。両腕のひじあたりを曲げたら、腰の後ろのあたりで両手を組み合わせる。
- ②上体を倒したまま呼吸をゆっくり3回
鼻から息を吸い、吐きながら上体を前に倒し、腕を上上げて肩甲骨を両側から挟む。3回呼吸。



②→③を3回行う。手を組みかえて同様に3回



- ③お腹を意識して、さらに呼吸
鼻から息を吸いながら頭を上げ首と腕を引き寄せる。3秒キープ。息を吐きながら頭を戻す。

含む油脂類や動物性たんぱく質(マーガリンや玉子、肉類)の摂り過ぎはアレルギー症状を悪化させるとの指摘がある。ただし食べてはならないのではなく、適量摂取を心がけたいという趣旨だ。

一方、運動では心身をリラックスさせ脳の交感神経の興奮を抑え耳鳴りなどに即効性があるといわれる運動(呼吸法)を紹介する(図9)。