



## 暮らしに役立つ健康ニュース「いろどり通信」

春になると、くしゃみや、目がかゆいといった花粉症の症状に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。多くの方はアレルギーの薬を服用しますが、効果がある一方で気になるのが、副作用や長期的な服用による体への影響ですよね。

今回は、薬の副作用について分かりやすく解説するとともに、だれでも簡単に取り入れられる花粉対策をお届けします。



## 今月の健康ヒント「今日から始められる花粉対策」

## ◎花粉症の薬にもリスクがある？

目のかゆみ、くしゃみ、鼻水などのアレルギー症状は、肥満細胞から放出されるヒスタミンが目や鼻の粘膜にある「ヒスタミン受容体」と結合することで引き起こされます。この現象を抑えるために使用されるのが「抗ヒスタミン薬」です。

抗ヒスタミン薬は、ヒスタミンが受容体に結合するよりも先に受容体と結合して、ヒスタミンの作用をブロックすることで症状を緩和させます。

この薬の副作用として、眠気や口の渇き、便秘はよく知られていますが、他にも不眠症におちいってしまうなど重い症状が出る方もいます。また、抗ヒスタミン薬が作用するには肝臓や腎臓での代謝が必要なため、長期間の服用や、他の薬との飲み合わせ、などによってこれらの臓器に負担がかかる点も注意が必要です。

## ◎花粉症は免疫バランスの乱れが原因

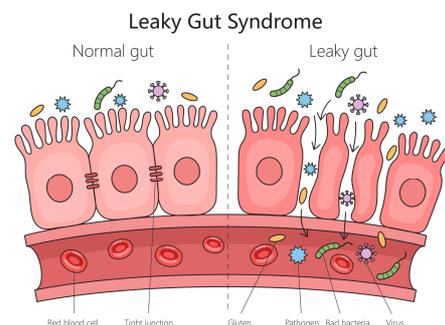
花粉症は、体に害を及ぼすウイルスなどの異物を排除する免疫システムのバランスが崩れることで、本来害のない花粉に過剰反応するアレルギー疾患です。

免疫システムは体を守るために非常に重要な役割

を果たしますが、その働きがうまく機能するためには、免疫システムのバランスが整っていることが不可欠です。

## ◎腸内環境を整えることがカギ

そこで注目したいのが「腸」です。腸は消化だけでなく、全体の70%の免疫機能を担う重要な器官とされています。そのため、腸内環境を整えることは免疫バランスを保つことにつながるのです。万が一、腸内環境が悪化すると、腸壁が弱まり、アレルギーが体内に入りやすくなります。この状態を「リーキーガット症候群」と呼びます。もし、便秘や下痢といったお腹の不調や、ニキビなどの肌荒れが気になる場合には、腸が弱っているサインかもしれません。



## 喜びの声

☆臨時休業のお知らせ☆

3月20日(木) 祝日

ご迷惑をお掛けいたしますが  
ご理解のほどお願い申し上げます。

季節の変わり目のめまいが改善・60代・女性

ここ数年、季節変わり目に回転性めまいで悩んでいました。その時期はめまいの不安がありました。ゆがみを整えるとめまいが改善し、今では季節の変わり目のめまいが改善して安心しました。



## 今月の身体の話「腸内環境を整えるために必要なこと」

腸内環境を整えると、花粉（アレルゲン）が腸から体内に入りにくくなる可能性があり、花粉症の症状が緩和される報告が多く上がっています。

### ◎バランスの良い食生活を

腸内環境を整えるために、まずは栄養素をバランス良く摂取することが大切です。食物繊維や発酵食品などが腸内の善玉菌の餌となり、腸内環境を整える手助けをしてくれるからです。

では、腸内環境を整えるために効果的な食べ物と、その効果を見ていきましょう。



食物繊維を多く含む食品：

ほうれん草、ブロッコリー、バナナ、豆腐などに含まれる食物繊維は腸内の善玉菌の餌となり、「腸内フローラ」と呼ばれる腸内細菌のバランスを整える役割を果たします。食物繊維が豊富な食品を摂取することで、腸内の動きが良くなり、便秘を防ぐ効果もあります。

発酵食品：

ヨーグルト、納豆、キムチ、ぬか漬け、味噌、

漬物などの発酵食品は、腸内の善玉菌（乳酸菌やビフィズス菌など）が腸内フローラを改善し、消化・吸収を助けます。腸内細菌のバランスを整えることで、腸内の炎症を抑え、腸の健康を守ります。また、免疫力を向上させ、花粉症などのアレルギー症状を軽減する効果もあります。

オリゴ糖を含む食品：

玉ねぎ、大豆、アスパラガス、ごぼうなどのオリゴ糖を含む食品は、腸内の善玉菌を活性化する働きがあります。オリゴ糖が腸内の善玉菌を増やすことで、腸内環境が整い、便秘の改善にも役立ちます。

その一方で、気をつけたいのが「グルテン」です。グルテンとは、主にパンや、うどんなどの小麦製品に含まれるたんぱく質ですが、体内で消化されにくく、異物として腸に蓄積されてしまうことがあります。これが腸内に炎症を引き起こし、腸内細菌のバランスを崩す原因になると言われています。季節や体の様子を見ながら調整するとよいでしょう。

### ◎適度な息抜きで心も健やかに

腸は自律神経とも深く関わっています。ストレスや疲労を感じたら、適度な休暇や、十分な睡眠時間を確保して体をしっかり休ませることも大切です。

仕事や日常生活で忙しいときでも、こまめな水分補給や、深呼吸することで、リフレッシュできます。日々の小さな息抜きが、腸内環境に良い影響を与えるので意識してみてくださいね。

### ～編集後記～

花粉症の症状の対処として、薬は効果的な手段のひとつですが、長期的に使う際には副作用や体への影響を考慮することも大切です。腸内環境を整えることで免疫機能をサポートし、症状を緩和する可能性があります。規則正しい生活を心がけましょう！

発行：いそどり整体

住所：藤枝市大洲 2-17-11

電話：054-637-9238

ご予約はお電話・ラインで！

ご予約受付時間：10時～21時

担当者名：佐野達也