

金銀花



渡辺薬局

Tell 0551-22-6161

先日の大雪は大変でした。山梨県全県での被害ということで、雪害も県全体、広範囲に広がりました。当初は交通や流通にばかり気が行っていましたが、一段落してみると今後の被害のほうが大きく心配です。住宅の軒やカーポートなどはもとより、畑や果樹などの被害がかなり広がっていて、ハウスだけでなく路地栽培の畑にも影響があるのではないのでしょうか。みなさまの被害があまりないことを願っています。



【花粉症と空気汚染】

今年も花粉症の季節がきました。江戸時代、日光街道は杉並木が続いていましたし、里山には杉林も多かったはずですがスギ花粉による病というのは聞いたことがありません。今のように花粉アレルギーが毎年恒例で出現したのはいつからだったのでしょうか。記録や記事を調べると東京オリンピックが開催されたころから花粉症として認識されています。原因は終戦後復興のために大量の伐採が行われ、はげ山になったため、がけ崩れなどの災害防止のために成長の早い杉やヒノキが大量に植樹されたことです。

10年くらい経過した1964年、オリンピック開催の年を挟んで、植樹した木々の花粉が大量に飛散を始めたことでアレルギーを起こす原因になったようです。

また食生活の変化が大きく関与することも証明されています。炎症を起こす物質にはヒスタミンやロイコトリエンという物質がよく知られていますが、ヒスタミンは体の中でも合成されますが古くなった青魚(サバ、イワシなど)のタンパク質にも含まれていますし、ロイコトリエンは動物性たんぱく質や動物性脂肪(チーズ、

バターなど)の過剰摂取により、体の中で造られます。

このため、高脂肪で高カロリー食を食べ続けると炎症物質が出やすくなりますから、花粉症の時期は和食のような低カロリー食を中心にして、質の良いタンパク質を少なめにとというのが食生活面での予防策になります。

体温が低いひとや身体が冷えやすい人は新陳代謝が悪い場合が多く、アレルギー反応をおこしやすい体質になっていますので、ビールの飲み過ぎや甘くて冷たい飲み物にも気をつけてください。

環境の面でも空気汚染が広がっています。Pm2,5などの小さい汚染物質は肺胞に入りやすく炎症の原因にもなります。ひどいときには外出時にマスクをご使用ください。

【お知らせ】花粉症には衛益顆粒がおすすめですが

症状によってはほかの処方と組み合わせるといい場合もあります。どうぞ、ご相談下さい。(*^▽^*)

