

サカエ薬局だより

春号
2020

花粉症皮膚炎の原因

花粉が体内に入り、一定量を超えると、体を守るための免疫が過剰に反応し、ヒスタミンなどの化学物質を出します。この物質が、目や鼻などの粘膜や神経を刺激すると、目のかゆみや充血、鼻水・くしゃみなどの症状を引き起こします。

本来、健康な肌は皮膚の一番外側にある角質層により外部刺激から肌を守っています。しかし、乾燥により肌のバリア機能が低下していると、角質層がめくれ、その隙間から花粉が侵入し、炎症を起こし、かゆみ、湿疹、ヒリヒリした痛みなどのアレルギー反応を引き起こします。特に、顔、首などの露出した部分に多くみられます。

花粉症皮膚炎の予防

花粉症皮膚炎には、肌のバリア機能を高めることが大切です。肌の保湿・室内の湿度管理をしましょう。目をこすったり、鼻をかみすぎたり、かゆいところをかきむしってしまうと肌バリア機能が低下し、花粉症皮膚炎になりやすくなるため注意しましょう。外出時にはメガネやマスクを活用したり、花粉をブロックする化粧品などを使用し、花粉を直接肌に触れないようにすることも必要です。

家に帰ったら、すぐに洗顔したり、シャワーを浴びて花粉を落としたり、室内では空気清浄機を使用することで、花粉との接触を少なくすることが重要です。また、熱いお風呂は、肌を乾燥させ、肌のバリア機能の低下につながるため、ぬるま湯に浸かるのがいいでしょう。

また、一般的な花粉症と同様に、症状がひどくなる前からのケアが重要です。一度、症状が出始めると、肌のバリア機能が低下してしまいます。それにより、さらに症状を引き起こしやすい状態となり、ますますバリア機能が低下していく悪循環へとつながるケースも多いです。気になる症状が現れたら、ひどくなる前に薬剤師や専門医に相談しましょう。

生活習慣の見直し

①腸内環境を整える。

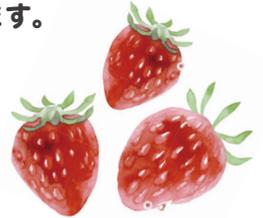
免疫機能の約60～70%は腸にあると言われています。乳酸菌や食物繊維の豊富な食品を摂って腸内環境を整えましょう。

②免疫機能に関わるビタミンを摂取しよう。

ビタミンA：胃腸・口・鼻の粘膜を正常化し、免疫機能を維持します。

ビタミンC：免疫細胞の活性化や、細胞と細胞をつなぐコラーゲンの生成に関わっているため、健やかな肌を作るのに役立ちます。

ビタミンE：免疫細胞を活性化、抗酸化作用によって免疫機能の低下を防ぎます。



③食品添加物を控えよう。

加工食品、インスタント食品に使われている食品添加物を多くとっていると、体質が過敏になり、アレルギー反応を起こしやすいといわれています。

④乾燥を避けよう。

乾燥していると、粘膜・皮膚の機能が低下し、花粉が体内に侵入しやすくなるため、湿度管理や肌の保湿を徹底しましょう。

⑤質の良い睡眠をとりましょう。

良い睡眠は、自律神経や免疫機能を整えます。



⑥ストレスをためない。

自律神経のバランスが崩れると、免疫機能も乱れます。リラックスする時間を作ったり、趣味やスポーツをして、リフレッシュすることも大切です。



管理栄養士による健康耳より情報

風邪をひかない、体調を崩さない強い身体を保つには、十分な栄養を摂る食事が欠かせません。今回は免疫を低下させない食事のポイントを紹介します。

①「食事を十分に摂る」基本を大切に

普段から食事をしっかり摂り、栄養を身体に蓄えている方は、体調を崩しにくい体制が体内で整えられています。免疫を保つのも食事が大きな役割を果たします。まずは**1日3食、主食、主菜、副菜のそろった食事を十分に摂る**ことを大切にしましょう。

②たんぱく質を意識した食事を

身体の基礎を作る働きのあるたんぱく質を摂ることで免疫の低下を抑えます。免疫を司る物質はたんぱく質でできています。**肉や魚といった食材に加え、大豆製品、牛乳・乳製品などに多く含まれているため、食事に取り入れ十分に摂りましょう。**

③ビタミンを欠かさずに

免疫の能力を高めるためにはビタミンE、ビタミンCなども重要となります。ビタミンEはナッツやアボカドなどに多く含まれます。また、ビタミンCなどは野菜。果物を摂ることで総合的に摂取できます。**バランスの良い食事は体調管理の面でも有効**ですので心がけてください。

目に入った花粉やほこりなどを 『ピンポイント洗眼』 できる目薬

こんな時にお使いください。

- 外でごみが入ったとき
- つらい花粉症シーズン
- PM2.5や黄砂が多い日に
- プール後、スポーツの砂埃に
- 掃除や衣装替え時のほこりに



メーカー希望小売価格

詳しくは、薬剤師にお尋ねください **¥440 (税込)**

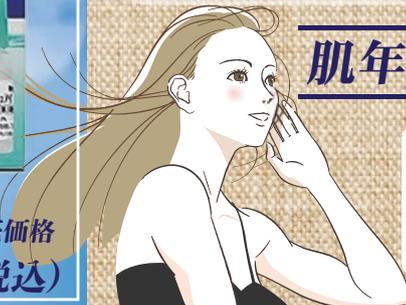
サカエ薬局の取り組み

骨密度測定キャラバンの実施

次回開催：令和2年3月28日(土)
開催店舗：サカエ薬局 赤坂店

骨密度測定会では同時に栄養相談コーナーを設けています。骨の健康維持に必要なカルシウムの摂り方や一緒に摂るべきビタミンなど、患者様の食生活で実践しやすい方法を管理栄養士よりご提案させていただきます。その他食事で困ったことなんでもご相談ください。心よりお待ちしております。

肌年齢測定同時開催！！



測定イメージ



岡山駅前店 TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1606	中山下店 TEL:086-206-4520 FAX:086-206-4521	幸町店 TEL:086-224-7119 FAX:086-224-7188	西大寺店 TEL:086-944-1966 FAX:086-944-1965	西大寺南店 TEL:086-238-5760 FAX:086-238-5766	山陽店 TEL:086-955-2512 FAX:086-955-2513	赤坂店 TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911
瀬戸店 TEL:086-201-0125 FAX:086-201-0127	瀬戸内店 TEL:0869-24-2412 FAX:0869-24-2402	山南店 TEL:086-946-2621 FAX:086-946-2622	児島店 TEL:086-473-3741 FAX:086-473-3764	勝山店 TEL:0867-44-5270 FAX:0867-44-5271	真壁店 TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585	柳川店 TEL:086-233-1017 FAX:086-233-1016