

2016 3月

ひがし調剤 TOPICS

No. 94

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

* ご自由にお持ち帰りください *

スギ花粉症の 診断と 治療

スギ花粉症とは

花粉症とは、植物の花粉が原因となって、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどのアレルギー症状をおこす病気です。スギ花粉が原因(アレルゲン)となるものを「スギ花粉症」といいます。スギ花粉症は、春先に飛んで花粉症を引きおこします。

スギ花粉症の診断と治療

診断は、問診と皮膚テストや血清抗体検査などの検査結果から総合的に判断します。治療は、スギ花粉を避けることが基本になりますが、必要に応じて薬物療法やアレルゲン免疫療法などを行います。

アレルゲン免疫療法とは？

アレルギーの原因であるアレルゲンを少量から投与することで、体をアレルゲンに慣らし、症状を和らげる治療法です。皮下に注射する「皮下免疫療法」や、舌下に治療薬を投与する「舌下免疫療法」などがあります。

舌下免疫療法とは？

スギ花粉症の舌下免疫療法は、スギ花粉症と診断された12歳以上の患者さんが治療を受けることができます。治療薬を舌の下に滴下し、2分間保ち飲み込みます。1日1回、少量から服用を始め、2週間徐々に増量して、その後は決まった量を数年継続して、スギ花粉が飛んでいない時期も含め、毎日服用します。



期待できる効果としては次の通りです。

- ・くしゃみ、鼻水、鼻づまりの改善
- ・涙目、目のかゆみの改善
- ・アレルギー治療薬の減量
- ・QOL(生活の質)の改善

詳しくは、医師または薬剤師にご相談ください。



胃腸にやさしい食事



年度末を迎える3月。何かと忙しいこの時期は、生活習慣が乱れやすく、胃腸のトラブルを引き起こしやすくなります。そこで今月は、胃腸の調子を整える食事のポイントについてご紹介します。

1 脂肪が多い食品は避ける

脂肪は消化に時間がかかります。肉類の場合は脂肪の少ない鶏肉のささみ、牛・豚のヒレ肉やもも肉などの赤身肉を選ぶと良いでしょう。ソーセージやベーコンなどの加工食品は脂肪が多く、胃に負担をかけるので避けましょう。



2 調理法を工夫する

同じ食材でも、火を通して柔らかくした方が消化が良くなります。小さく切ったり、電子レンジや圧力鍋を使うことで、短時間でも柔らかく調理できます。また、油で揚げるよりは煮る、蒸す、茹でるといった調理法の方が胃に負担をかけません。おすすめ料理は、煮込みうどん、茶わん蒸し、湯豆腐、煮魚、野菜スープなどです。

3 刺激の少ない食品を選ぶ

味の濃いものや、酸味の強いもの、香辛料、甘いお菓子、塩分の多い加工食品などは胃酸の分泌を盛んにして、弱った胃の粘膜を荒らします。また、冷たすぎるものも胃を刺激するので避けましょう。



4 少量ずつ、ゆっくりよく噛んで食べる

唾液にも消化酵素が含まれます。ゆっくりよく噛んで食べることで消化が良くなります。

5 食事は3食、規則正しい時間に

規則正しい時間に食事を摂ると消化がスムーズに行われます。夜遅い食事は胃に負担を与える原因になりますので、就寝の2～3時間前には食事を終えているようにしましょう。

* 胃腸にやさしいおすすめ食材のまとめ *

- | | | | | | | | | |
|-----|-------|----|------|------|-----|------|----|------|
| おかゆ | うどん | 卵 | 豆腐 | 白身魚 | ささみ | 豚ヒレ肉 | 大根 | にんじん |
| トマト | じゃがいも | 里芋 | キャベツ | かぼちゃ | りんご | バナナ | など | |



- *卵は、生卵・卵焼き・固ゆで卵よりも「半熟卵」の方が消化に良いです。
- *豆腐は、冷奴よりも湯豆腐などにして、温かくして食べましょう。
- *大根は、生のままサラダや大根おろしなどで食べることによって、胃腸の働きを整えてくれる効果が高まります。

参考：栄養と料理2013年3月号・栄養の基本がわかる図解辞典

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。