

お客様とヤクルトレディをつなぐ

2025

9

毎月初旬発行
182号

情報宅配便



長嶺センターの お客様



健腸長寿のすすめ
心に残るエピソード



4.5P



乳酸菌生まれの「ラクトデュウ」
3つの成分で健康な素肌へ



6P



「麺許皆伝」を使った♪
青じそ(大葉)の冷製和風パスタ



7P



高齢者が住みやすい家の工夫



8P

夫婦仲良く「ヤクルト1000糖質オフ」と
趣味の唄を楽しんでいます♪



まつもと しまだ
松本様ご夫妻と島田レディ

「ヤクルト400」と「ミルミルS」と
森下さんとの会話が楽しみ♪



こいけ もりした
小池様ご夫妻と森下レディ

リアムとビジューも大喜び♪
白崎さんに届けてもらって絶好腸!



リアムちゃん ビジューちゃん
はまた しらさき
濱田様ご夫妻と白崎レディ

今月の
特集

秋にも多い 花粉症

「花粉症」というと、春のスギ花粉のイメージが強いですが、じつは日本だけでも現在60種類以上の花粉症が報告されており、一年を通して花粉症になる可能性があります。秋の花粉症は夏の終わり頃から10月にかけて目や鼻の症状が出ます。原因となる植物はキク科のブタクサやヨモギ、アサ科のカナムグラなどが挙げられ、この時期に鼻水が出る、目や耳がかゆいという人は秋の花粉症かもしれません。

監修: ましきクリニック

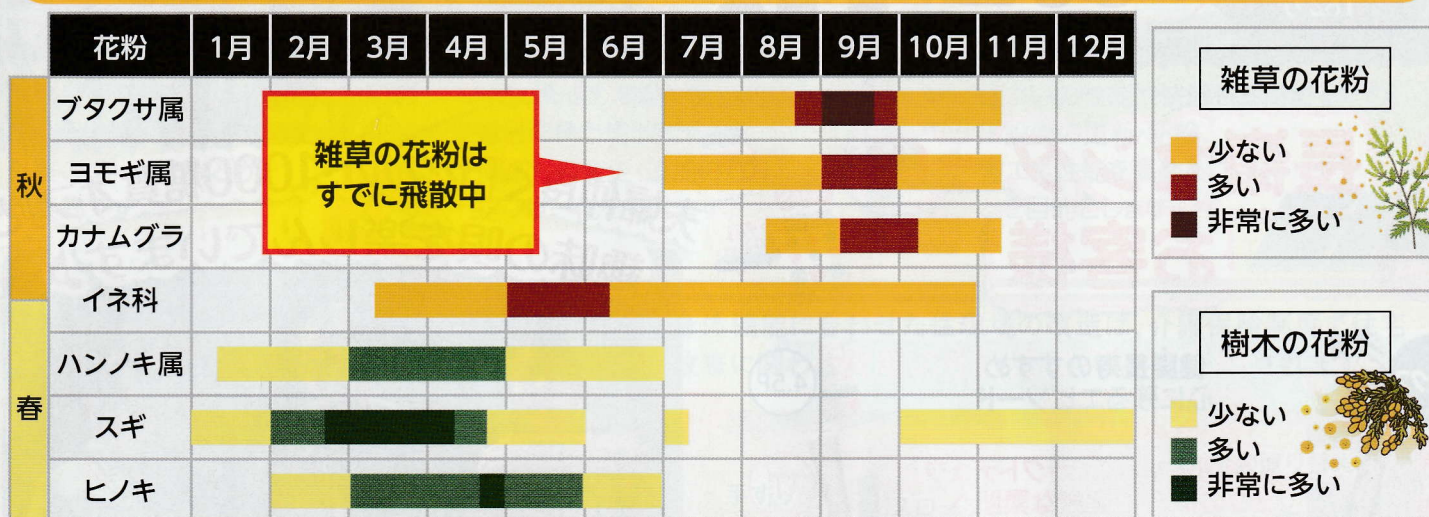
花粉症の人の
約15%は
秋に症状を発症



①「花粉」は秋にも飛んでいる！

花粉はあらゆる植物が、あらゆる季節に飛ばしています。秋の花粉症はスギ・ヒノキのような樹木ではなく、多くのイネ科やブタクサなど雑草の花粉が主な原因です。

一年が花粉シーズン！年間花粉カレンダー



秋に花粉を飛ばす雑草

-ブタクサ-

- 黄色い穂状の花を咲かせる
- スギ、ヒノキに次いで3番目に多い花粉症の原因となっている



-ヨモギ-

- 3ミリ程度の薄茶色の花を穂状に咲かせる
- 葉は草餅などの食材として利用されるほか漢方薬としても用いられる



-カナムグラ-

- 雄株と雌株が存在し異なる形状の花を咲かせる
- 雄株は小さな花をたくさんつけそこから花粉が放出される



ちょっと健康コラム 地球温暖化によって雑草が元気に！

近年の気候変動は周知のとおり。暖かい気候は雑草の生育に好条件であり、イネ科の植物やブタクサ、ヨモギといった植物が生命力を強めています。明らかに地球温暖化が秋花粉飛散量の増加につながっているようです。



② ポイントはかゆみ！「花粉症」の見分け方

花粉自体に毒性はありません。しかし、体内に入った花粉が異物(抗原)と認識されると、それに対抗する抗体(IgE)がつくられ、再び花粉が体内に入るとアレルギー反応が引き起こし、くしゃみや鼻水などが表れます。

風邪との見分け方



目のかゆみ



鼻のムズムズ



発熱が無い

花粉症の症状は風邪と似ています！

水のような透明の鼻水や目のかゆみなどの症状が続くようなら、秋の花粉症かもしれません。また、子どもの花粉症にも注意が必要です。

■主な花粉症の症状

- ・目や鼻をこするしぐさ
- ・鼻をすする
- ・水性の鼻水
- ・まばたきが増える
- ・くしゃみ
- ・口呼吸

花粉症から始まる食物アレルギーにもご注意！

「口腔アレルギー症候群」は、花粉症に合併する食物アレルギーで、果物や野菜を食べた後に口・唇・のどなどにイガイガ感やかゆみ、腫れがみられます。ブタクサ花粉ではメロンやスイカ、ヨモギ花粉ではセロリやニンジンなどの食物で症状がでることがあります。関連する食物は医師の診断を受けたうえで適切な方法で避け、原因となる花粉対策をすることが重要です。



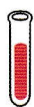
③ 気になる場合は「耳鼻咽喉科」を受診

一般にスギ花粉症の人は秋の花粉症になりやすいといわれます。気になる場合は耳鼻咽喉科やアレルギー科を受診して、ブタクサやヨモギなどの雑草に対するアレルギーがないかを調べてもらいましょう。

アレルギー性鼻炎で行われる主な検査

鼻鏡検査

直接鼻の粘膜や鼻みずの状態を観察する、副鼻腔炎など、他の鼻の病気との鑑別も行います。



皮ふテスト

少量の抗原エキスを皮ふに滴下し、その上から針で刺すプリックテスト、線状の傷をつけるスクラッチテスト、あるいは抗原液を皮内に注射する皮内テストで反応をみます。

血清特異的IgE検査

特定の抗原に対する特異的IgEの量を測定します。



アレルギー性の検査

血液・鼻汁好酸球検査

好酸球はアレルギー疾患で血中に増加しますが、アレルギー性鼻炎では、血中よりも鼻汁中で著明に増加します。

血清総IgE測定

IgEの総量を測定します。



アレルギー血液検査 (特異的IgE抗体検査)

風邪か花粉症か自分で判断できない場合は、医療機関で採血を用いたアレルギー検査を受けることができます。

■一度の採血で**39種類のアレルギー**を調べられる検査があります。

吸入系(19項目)

ハウスダスト・ダニ・犬猫・スギ・ヒノキ・ヨモギ・ブタクサなど

食物系(20項目)

卵白・牛乳・小麦・そば・ピーナッツ・エビ・カニ・果物など

子どもの花粉症が年々増えています！

子どもの花粉症は「少ない」と思われがちですが、近年、花粉症にかかる子どもは増えて低年齢化しており、見逃されやすいのが現状です。特にスギ花粉症は年齢とともに発症率が高くなる傾向で、5～9歳の3人に1人、10～19歳の2人に1人が花粉症の疑いがあるといわれています。



④ 「花粉」に触れない 体に入れない

発症前の予防でも、発症後の対策でも、なるべく花粉を浴びないようにすることが大切です。花粉に触れなければ症状は起こりません。以下のことに気をつけるだけで、ずいぶん花粉を防ぐことができます。

外出時・帰宅後・室内でのポイント

①花粉を避ける

- 原因となる植物に近づかない
- 花粉飛散の多い時間帯の外出を避ける
- 顔にフィットするマスク・メガネを着用



②花粉を室内に持ち込まない

- 花粉が付きにくく露出の少ない服装
- 家に入る前に衣服に付いた花粉を払う
- うがい・洗顔・手洗いを小まめに行う
- 洗濯物を取り込む際には表面の花粉を払う



花粉症をやわらげる

◆鼻づまりで苦しい時は…

鼻づまりで息苦しいときは、蒸しタオルで鼻を温めるといいでしょう。

◆鼻を強くかみすぎない

鼻水・鼻づまりで鼻をかむとき、一気に強くかみすぎると、中耳炎などを引き起こす恐れがあります。ゆっくり少しずつ、片方ずつかむようにしましょう。

◆目がかゆいときは…

かゆいときは、冷たいタオルを当てると症状がやわらぎます。目を強く擦ったり押えつかけると、角膜や結膜に炎症を起こすことがあります。



～次回予告～ 【乳がん】

「乳がん」は日本人女性が最も多く罹患するがんで、生涯で約9人に1人が経験すると推定されています。40～60歳代が最も多く、70歳以上でも罹患率が高いがんです。9割以上が乳管から発生し、早期発見であれば90%以上が治癒可能とされます。