

目がかゆい、涙・くしゃみ・鼻水が止まらない、頭がすっきりしないなどの症状がある花粉症に悩まされる人は日本人の10%以上といわれています。

アメリカでは100年以上前からブタクサによる花粉アレルギーが問題になっていました。日本で花粉症という言葉が使われるようになったのは戦後です。

問題となる花粉はスギ・マツ・ヨモギなど日本古来のどこにでもある植物のものです。花粉アレルギーは、季節性鼻炎ともいわれ花粉が空中を飛び舞う時期にだけ起こります。つまり花粉症は季節性のアレルギー性鼻炎です。

1. 花粉でアレルギーがおきるメカニズム

- a. 花粉が鼻粘膜に付く
- b. 付いた花粉が水分を吸って膨らみ割れる
- c. 花粉の中身（タンパク質）が飛び出す
- d. 花粉のタンパク質は細菌・ウイルスなどと同様に身体には異物なので免疫細胞が抗体を作る
毎年この過程を繰り返していると徐々に抗体を多く作るようになり、また花粉に即座に反応するようになります。
そしてある年に次のような段階を経て花粉症が発生します。
- e. 抗体（免疫グロブリンE型）はマスト細胞（別名・肥満細胞）の細胞膜にすわりこむ
- f. 花粉がE型抗体に結合するとマスト細胞の中にある炎症を起こす物質(ヒスタミンなど)を放出する
- g. 炎症を引き起こす物質（ヒスタミンなど）が鼻粘膜の周囲で炎症を発生させる
- h. 鼻炎（アレルギー性鼻炎）＝花粉症の発生

2. 花粉症体質の対策

E型グロブリン（前出1のe）を多く作りすぎる人は、花粉症に限らずアレルギー症状を経験することは珍しいことではありません。

一般に言われるアレルギー症状（この場合は花粉症）を回避する方法は次の通りです。

- 眼鏡・エアークリーナーなどで花粉との接触を避ける
- 寝不足・寒さなどのストレスはアレルギー傾向を強めるので注意する
- 花粉は早期によく飛ぶので朝の運動を避ける

3. 花粉症の栄養療法

- ビタミンAの大量摂取

粘膜が弱く粘膜に傷が付いていると 花粉タンパクが容易また大量に粘膜内に入り込みやすくなります。

- ビタミンCの大量摂取 ビタミンCは炎症を引き起こす物質（ヒスタミンなど）を分解する作用があります。

一般に医師が鼻炎に処方する薬剤は抗ヒスタミン剤です。

- 活性酸素除去物質 炎症がある箇所（鼻炎なら鼻の周囲）には必ず活性酸素が発生しています。

活性酸素を放っておくと症状が長引きます。

医師が炎症を止める目的で処方するステロイド・ホルモンは作用が強いために 頭がスッキリしない、眠くなるなどの副作用があります。

副作用なしに炎症・活性酸素を除去するものはアルファ型ビタミンE・ベータカロチン・セレンウム・フラボノイド・ポリフェノールなどあります。

私は花粉症にはS.O.S（活性酸素除去物質）を最初の三日間は一日6包、症状が改善されたら一日一包摂取することをアドバイスしています。
