

健康サポート薬局 情報発信の取組み スマートライフロング プログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2024 年 2 月 20 日

申請企業名	ライフエンタープライズ株式会社
開催店舗名	ハーブランド薬局本店
店舗住所	千葉県柏市柏1-1-7
催事名	花粉症対策相談会
開催日	2023 年 2 月 14 日

1、目的: 地域住民の健康維持・増進のための啓蒙活動。
花粉症に対して患者様へ薬剤師、栄養士の立場で注意喚起すること、疑問の解決に協力することを目的とする。

2、内容: 花粉症改善のための食事からのアプローチ法が載った資料をもとに情報提供

3、集客方法: 店頭での声掛け、リーフレット配布、POPの掲示

4、開催の様子: ハーブランド薬局本店にて花粉症で悩まれている方に対して食事からの改善方法を資料とともにお話ししました。
花粉症の方の来店はここ数週間で確実に増えてきており、症状に悩まれている方も多いため食事の面でも改善ができることをお伝えしました。
服薬やマスク等での対策方法は多く周知されていますが、食事も関わっていることは知らない方が多いため花粉症対策の手段の一つとして知ってもらえたことは開催の意義があったのではと感じています。

5、参加者人数: 15名

活動写真



花粉症改善のススメ

花粉症とは?
花粉からアレルギーを起こす物質である「抗原(アレルゲン)」が飛び出します。抗体をよっつけるために人間の体内で「IgE抗体」を作り出し、つまりは体を守ろうとする防御反応です。

花粉症増加の要因は?
花粉生産能力の高い樹齢30年以上の樹木が現在増えています。そのため、花粉飛散数が増え、年々増加傾向で体内蓄積が多くなったことや肉食中心の食生活が指摘されています。

過剰を避ける
アルコールや辛いものなどは、粘膜の毛細血管を刺激するため花粉症症状を悪化させるため控えることをおすすめします。

食事からのアプローチは?

予防面からは、特にポリフェノール類を含む食材がおすすめです。ポリフェノール類は、アレルギーで生じる物質作用を和らげる効果があることが報告されています。

また、ヨーグルトなど腸内環境を整える食材を摂取し腸内細菌を変化させることでアレルギーに強い体内環境を作ることが出来ると期待されています。

他にも花粉症をはじめとするアレルギー反応は何かの炎症反応を起こしている場合があります。その多くには活性酸素が大量発生しています。活性酸素は、ポリフェノール類やカロテノイド、ビタミン類が発生や働きを抑える作用がある(抗酸化作用)とされています。

ポリフェノール類
植物の光合成によってできる成分。強力な抗酸化作用が特徴です。右記のイラスト以外にも、タメリクやソバ、かんきつ類、紅茶等と幅広く含まれています。

カロテノイド
天然の動物性にも広く存在する。色素成分。種類が多くそれぞれに機能があります。共通して抗酸化作用があります。リコピンやルテイン、アスタキサンチン、β-カロテンなどがあります。

ビタミン類
ビタミンの中でも特にビタミンDの免疫力を上げる効果やビタミンEの活性酸素から細胞を守る働きが花粉症改善に最適です。

