

あおばだより

Vol.8

あおば薬局



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。そろそろ花粉が舞う季節になってきました。皆様、花粉症対策はばっちりでしょうか？そこで、今回のテーマは“**花粉症**”についてです。

◆花粉症とは？

花粉症は花粉やダニ、ハウスダストなどの異物が原因となって引き起こされる**アレルギー性鼻炎**の一つで、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目の痒みとなって表れる疾患のことをいいます。

花粉やダニは1年を通して飛んでいます。特に**2月中旬～4月初旬**が、花粉症を発症することが極めて多い時期になっています。

花粉症の原因となる花粉は、スギ、ヒノキ、マツ、ブナ、カバノキ、イネ、ヨモギ、ブタクサなどがあげられます。

◆主な症状

鼻水や鼻づまり、くしゃみ、目の痒みがあります。

鼻詰まりは血管を拡張することによって鼻にふたをするため、鼻水は入ってきた異物を外に洗い流すため、体を異物から守るために症状が発生しています。

◆対処法

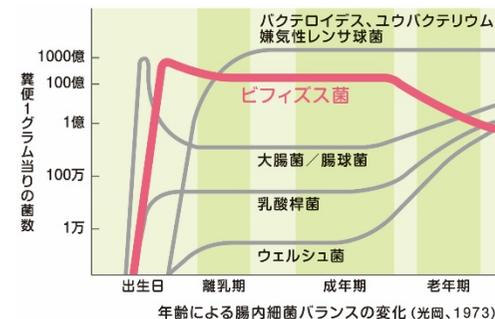
- 外出時には、マスク、帽子、眼鏡やゴーグルなどをつける
- 花粉が付着しにくい衣類の着用をこころがける（目の粗くない物等）
- 外出帰宅時に衣服の花粉を払ってから家に入るようにする
- 花粉の侵入を防ぐため、窓や戸をしっかりとしめる
- 掃除や洗濯は花粉の少ない**朝のうち**に済ませる
- 外で干した布団や洗濯ものは取り込む前に花粉を落とす
- 帰宅後は手洗い・洗顔やうがい、鼻をかむ
- 花粉情報をチェック**して量の多い日は外出を控える

商品のご紹介「ビフィズス菌末BB536」

森永
おなか生き生き
ビフィズス菌

ビフィズス菌は“腸内細菌”のバランスを整える善玉菌の代表選手です！！

ビフィズス菌は年齢とともに減ってしまいます。おなかの中にあるビフィズス菌は赤ちゃんの頃が最も多いですが、加齢とともに減少してしまいます。ビフィズス菌が減少すると、悪玉菌が増えアンモニアなどの腐敗産物が増えてしまいます。



◆研究によって明らかになっているビフィズス菌BB536の効果

- 免疫力の向上や感染症、食中毒の防御
- 整腸作用（便秘の予防と解消）
- 大腸がんの予防作用
- 抗アレルギー作用（花粉症緩和、予防）
- 潰瘍性大腸炎の緩和作用
- コレステロール低下作用
- 骨強度増強作用



◆ビフィズス菌によって花粉症の緩和

花粉飛散期間におけるメディカル症状スコア®の合計値



花粉症の方に、スギ花粉が飛び始める約1か月前から、ビフィズス菌BB536を13週間摂取してもらったところ、花粉症の自覚症状が緩和されました。また、花粉症に関連する血中の炎症マーカーも改善されました。