

# 花粉症 対策に役立つ栄養素

花粉症などのアレルギー症状には、炎症を抑えることと、腸内環境を改善することが大切です。それぞれに関わりの深い栄養素は次のとおりです。

## アレルギー症状を和らげる

花粉が体内に入り、免疫細胞へ「花粉は異物だぞ！」という情報が流れると、花粉に対応する物質が作られます。その物質がアレルギーの原因となる免疫細胞にくっくと、炎症を引き起こす物質が放出されて炎症が起こり、くしゃみや鼻水などのアレルギー症状が出ます。

炎症を抑えるための薬はたくさんありますが、胃腸障害を始めとする副作用があり、近年、副作用が少ない抗炎症効果のある栄養素やハーブが注目されています。

### アレルギー症状を和らげる成分は次のとおりです

#### ● ビタミンD

ビタミンDは免疫調整ホルモンとして働き、免疫反応のバランスを整えるため、アレルギー症状の改善に役立つといわれている。

#### ● EPA(オメガ3系脂肪酸)

近年のアレルギー症状の悪化には、食事から摂っている脂質(オメガ6系とオメガ3系の脂肪酸)のバランスが悪くなったことも影響している。

炎症を引き起こす物質は脂質から作られ、オメガ6系の脂肪酸から作られる物質は免疫を激しくする他、心血管系の病気を増やし、発がんのリスクを高めるともいわれている。

一方、オメガ3系脂肪酸であるEPAからは、炎症やアレルギーを抑制する物質が作られる。

## 腸内環境の改善に役立つ成分

### ■ 乳酸菌 ■

乳酸菌やビフィズス菌などの有用菌の摂取によって腸内細菌のバランスを改善し、アレルギーや花粉症の症状の緩和に役立つ研究が行われ、その関連性が注目されています。

乳酸菌を摂取する場合は、生きたまま腸に届くタイプがお勧めですが、腸内環境は人によって異なるため、自分に合うタイプの乳酸菌を見つけるのは大変です。

様々な種類の乳酸菌をお試し頂くこともお勧めします。



# KOMIYA DENTAL NEWS LETTER

## 3 2013年 月号

3月5日は二十四節気の一つ「啓蟄(けいちつ)」です。この頃になると、地中の生き物が目覚め始めます。残念ながら都会の生活では季節の変化を愛することは少なくなりました。

金町に住む私は「都会のオアシス」と呼ばれる自然豊かな水元公園が近くにあり幸せです。綿菓子のような小さな芽が徐々に薄桃色に彩られ、静かに春へと移り行く様子を楽しんでます。

3月は行事の多い月でもあります。こういう時こそ体調に気を配りましょう。サプリメントを取り入れ栄養の偏りを補うのもよい方法だと言えましょう。

当院では定期リコール時などにご自身に合うサプリメントをお探しのお手伝いもいたしております。

詳しくは院内がスターをご覧いただくかスタッフまでお声がけください。この機会に安心して長く続けられるものをみつけてはいかがでしょうか。

曜日によっては、学校が春休みに入る為予約が取りにくくなっています。お子さんが休みなでご自分の予約を忘れて出かけてしまったり、忙しさのあまり大事な治療や検診を忘れてしまったということのないように、お気をつけください。

歯は健康のパロメーターです。気持ちのよい毎日をおくりましょう。(m.m)

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。  
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

診療日  
変更の  
お知らせ

・3/23(土) 医院設備メンテナンスのため午後休診

こみや歯科

☎ 03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

「インターネット予約確認サービス URL」<https://dn2.dent-sys.net/komiya>  
ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail [dental@wahaha.gr.jp](mailto:dental@wahaha.gr.jp)