

花粉症の対策には α -リノレン酸を

Q 漢方医学的にみた花粉症の予防や軽減対策に

ついて教えてください。最近食生活が大切だといわれていますが。

A 今年は気象庁の予測ではスギなどの花粉量は少ないといわれている。それでも現在は都市部では一〇人に一人は花粉症で、今や国民病といえる。

漢方では花粉症の時期に服用する薬と、花粉症の症状の出ない時期の体質改善を目標とした薬に分かれる。一年から二年間服用すれば必ずつらい症状が軽減するので試みる価値はある。処方方は体質の違いによって異なる。胃腸が弱いタイプ、気管が弱いタイプ、体に水分をため込むタイプなど「弱い」部分の機能を補強する作

戦をとる。

最近注目されていることに食事の内容の見直しがある。生体にとってなくてはならない必須(ひつす)脂肪酸はリノール酸と α -リノレン酸に大きく分けられる。近年このリノール酸と α -リノレン酸のバランスが注目されている。アレルギーの防止の面からは α -リノレン酸を多く含む食品を取ると、結果としてアレルギーを引き起こす化学物質の産生を抑えるといわれている。 α -リノレン酸を多く含む食品として魚、シソ油、海藻などがあげられる。花粉症の悪化にインスタント食品や外食などの偏重が関係すると指摘する人も多い。冷え性の人はみそ汁やニンジン、ゴボウなど根菜類をとって体の芯を温めると、くしゃみや鼻水が軽減する。