

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

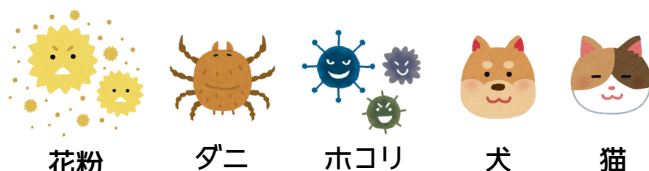
花粉症だけじゃない色々なアレルギー

アレルギーのメカニズム

アレルギー病状をひとことで表現すると「**免疫系が過剰になること**」です。もともと免疫とはウイルスなどの敵を退治してくれるシステムのこと。敵（異物）が入ってきた際、免疫システムを構成する白血球が「**IgE抗体**」という警備員を作ります。その警備員が大量に出現し、さらに過剰に反応して本来は敵ではない花粉や食品、金属などのアレルゲン（原因物質）を取り押えてしまうことによってアレルギー反応が起こります。

アレルギーの原因

吸入系の原因



食物系の原因



アレルギーが原因で起こる疾患

- 花粉症
- アトピー性皮膚炎
- 食物アレルギー
- アレルギー性鼻炎・結膜炎
- 気管支ぜんそく
- PFS（花粉関連食物アレルギー症候群）

花粉症にはヨーグルトが効果的!?

ヨーグルトの乳酸菌の働きでIgE抗体の過剰生産を抑えられ、花粉症予防や改善に繋がる可能性があると考えられています。乳酸菌には種類によって機能性の特徴に違いがあり、例えばコレステロールを低減する乳酸菌、ピロリ菌を抑制する乳酸菌、整腸作用の強い乳酸菌、免疫機能に働きかける乳酸菌があります。花粉症やアレルギーを予防・緩和する免疫調整機能に特徴がある代表的なものは**クレモリス菌、LGG乳酸菌、L-55乳酸菌、L-92乳酸菌、ビフィズス菌BB536、KW乳酸菌**などがあげられます。ヨーグルト選びの目安にしてみてください。

所沢 × となりのトトロ

具体的な舞台は設定していませんが実はとなりのトトロに登場する草壁一家が住む松郷のモデルは、所沢市の東部、浦和所沢バイパス松郷交差点付近とされています。また、ねこバスに表示される行き先「牛沼」も所沢市松郷に隣接する地区、埼玉県所沢市牛沼が舞台です。さらに所沢駅には2020年に市制施行70周年記念事業の一環で「となりのトトロ」のモニュメントが設置されました。

