

花粉症と風邪の鑑別

症状	花粉症	風邪
鼻の症状	<ul style="list-style-type: none">・鼻汁が水のように透明でサラサラしている。・鼻づまり・鼻のかゆみ	<ul style="list-style-type: none">・鼻汁は粘性があり白色、黄色など色がついている。・鼻づまり
くしゃみ	発作的で連続して出る。	出るが、花粉症ほど連続しない。
目の症状	目や目の中のかゆみ、流涙、充血、目やに、目の周りの皮膚のかぶれ、瞼の腫れ	目に症状が出ることはない。
のどの症状	のどのイガイガ感、かゆみ	のどの痛み、腫れ、声のかすれ
咳	痰が絡まない空咳	白色、黄色などの色のついた痰を伴うことがある。
皮膚の症状	肌荒れ、湿疹による皮膚のかゆみ	通常皮膚症状はない。
全身症状	倦怠感、頭痛、微熱	倦怠感、頭痛、発熱、食欲不振

花粉症に対する治療と対策

1. ドイツでの花粉症の原因となる花粉の種類について
 - ・ドイツにはスギ、ヒノキの花粉はなく、そのほかの花粉が原因で花粉症の症状が引き起こされる。
2. 花粉症の病態について
 - ・体内で花粉による感作が成立すると、次に抗原である花粉に免疫が暴露されたときに急性アレルギー反応が起こり、様々な症状を引き起こす。また遅発性アレルギー反応も症状を引き起こす。
3. 主な症状と診断、風邪との鑑別について
 - ・主な症状は鼻、眼に現れるが、気道や皮膚、さらには微熱などの全身症状を伴う場合もある。
 - ・診断で最も重要なのは問診である。
 - ・風邪との鑑別は、鼻汁の性状や眼症状の合併の有無、喀痰を伴う咳、発熱の程度など。
4. 花粉症の治療
 - ・抗原の除去、回避に努める。
 - ・薬物治療として抗ヒスタミン薬などの内服を中心とし、鼻噴霧薬、点眼薬など
 - ・少量の抗原を定期的に長期に投与し、アレルギー反応を抑えるアレルギー免疫療法
 - ・上記の治療の効果が不十分な時には手術療法も考慮する。
5. 花粉症に対するセルフケア
 - ・十分な睡眠と規則正しい生活、上手なストレス解消、適度なアルコール摂取と運動
 - ・腸内細菌叢を整える。
 - プロバイオティクスとして発酵食品の摂取
 - プレバイオティクスとして食物繊維やオリゴ糖の摂取

花粉症の治療

2. 薬物療法

代表的な第2・3世代抗ヒスタミン薬

一般名	日本での商品名	ドイツでの商品名	自動車運転
ケトチフェン	ザジテン	なし	禁止
オキサトミド	オキサトミド	なし	禁止
ベポタスチン	タリオン	なし	注意
フェキソフェナジン	アレグラ・フェキソフェナジン	Telfast	
オロパタジン	アレロック	Opatanol(目薬のみ)	禁止
レボセチリジン	レボセチリジン	Levo・Levocetirizin	禁止
セチリジン	ジルテック	Cetirizin	禁止
エピナスチン	アレジオン・エピナスチン	Relestat(目薬のみ)	注意
エバスチン	エバステル	Ebastel	注意
ロラタジン	クラリチン	Loratadin・Lorano	

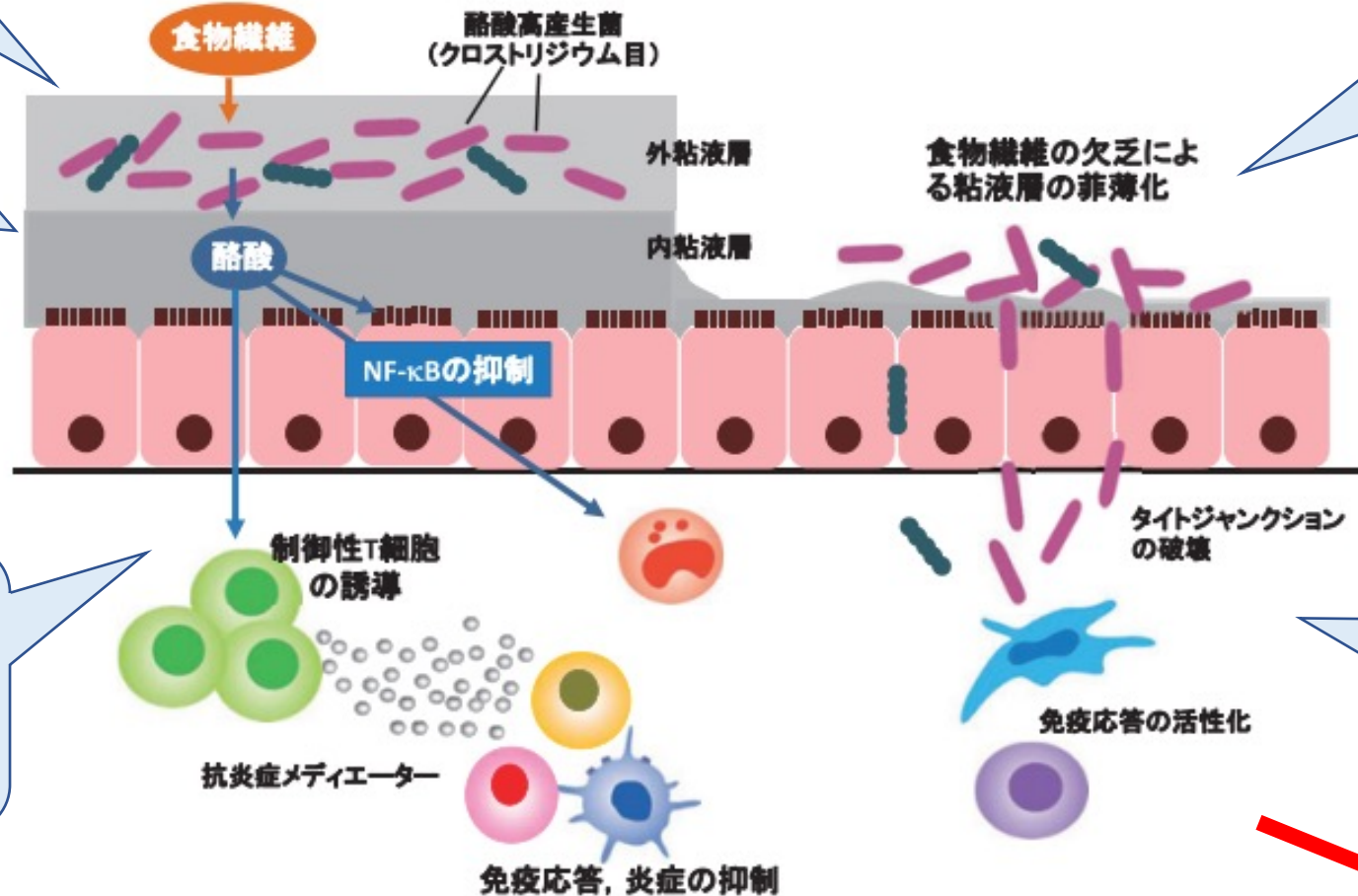
腸管免疫と腸内細菌叢

粘液層が腸管上皮の外側で外部からの侵入物をブロックする。

腸内細菌叢が食物繊維を消化、代謝することで様々な代謝産物を作られる。

代謝産物が

- ・免疫機能を整える
- ・腸蠕動の促進
- ・全身の代謝に関与
- ・腸内細菌の改善
- ・粘液層の修復



食物繊維の欠乏などで粘液層が薄くなると、腸内細菌の機能が低下し、腸管上皮のブロック機能も低下する。

上皮細胞間のタイトジャンクションが破壊され、異物が体内に入ってきて免疫応答が活性化される。

アレルギー発症

腸内細菌叢へ影響を与える因子

プラスに作用する因子

- プロバイオティクス
- プレバイオティクス
- ポストバイオティクス
- 適度な運動
- マイナスに作用する因子を除去する など

マイナスに作用する因子

- 高脂肪食
- 抗生剤
- ストレス
- 過労
- 睡眠不足
- 運動不足
- 過剰な糖分・塩分
- 人工甘味料
- 食品添加物
- 加齢 など

腸内細菌叢を整えるために

プロバイオティクス

腸内細菌叢のバランスを改善することが期待できる生きた菌。



プレバイオティクス

腸内細菌の増殖を促したり、抑えたり、活動を活性化したりする難消化性食品成分。



ポストバイオティクス

人の健康にとって有益な働きをする腸内細菌代謝物。
短鎖脂肪酸・HYA・エクオールなど。

どのようなプロバイオティクスやプレバイオティクスが自分の腸内細菌叢を改善してくれるかは個々によって異なる。