

月刊 Handada

花田紀凱責任編集

4月春嵐号

4

2021
APRIL
2021年4月1日発行
(毎月1回26日発売)
通巻 59号



大メディアが
絶対報じない

森 元総理

・コロナ・海警法

総力大特集
151ページ

小池百合子の野望を挫け！ 小川榮太郎

森 元総理 叩きは集団リンチだ 深谷隆司

コロナ専門家会議 二つの大失敗 唐木英明

海警法は破滅への道 青山繁晴

菅総理のコロナ対策は先手、先手だ 下村博文

医師会の「医療放棄」は間接的殺人 ロ・アトキンソン

中国海警法は国際法違反だ！ 佐藤正久

打つな危険！ 中国製ワクチンの闇 福島香織

蓮舫ら幼稚園野党の バカ 追及ごっこ 阿比留瑠比

まず、テドロスのクビを切れ！ 薬問 堤堯・久保紘之

特集 東日本大震災10年に想う

安倍晋三・佐伯啓思・大崎洋・海原純子・生島ヒロシ
内館牧子・山折哲雄・石井光太・西村由紀江・内山節

◎ヨーグルトを食べよう!

期待できる効果効能	菌種	商品例
アレルギー症状の抑制緩和	LGG乳酸菌	おなかへGG! (タカナシ乳業)
	L-55乳酸菌	ぜいたく生乳ヨーグルト (オハヨー乳業)
免疫力強化	ガセリ菌SP株	ナチュレ恵 (雪印メグミルク)
	R-1乳酸菌	明治プロビオヨーグルト R-1(明治)など

「免疫力増強と花粉症対策は3か月程度食した試験に基づいて商品化しているため日々の継続を」(後藤医師)

内環境の悪化による免疫システムの異常とも考えられているからだ。手軽に乳酸菌を取るならヨーグルトがいいだろう。新宿大腸クリニック顧問の後藤利夫医師はこう話す。

「どの乳酸菌でも腸内環境を整える働きはありますが、花粉症に役立つものとしては鼻づまりの症状改善が確認されている『LGG乳酸菌』、アレルギー症状を引き起こすIgEという物質量を減らす作用のある『L-55乳酸菌』があります」

透明なポタポタ鼻水に速攻で効く漢方薬

そして今、つらい症状をラクにするには服薬だが、眠くなりにくいのは『アレグラFX』。ほか試してほしいのが「漢方薬」だ。透明な鼻水がポタポタと出る、くしゃみが出る時などは「小青龍湯」を。漢方では、透明な鼻水が出るのは体が冷えた状態に多いとされ、小青龍湯を飲むと、気道や肺が温められ、体にたまった余分な水分が取れて十五分ほどで症状が改善されることが多い。

ただし注意点として小青龍湯に含まれる生薬(麻黄)はエフェドリンという成分を含み、動悸や血圧上昇などの副作用が起きる可能性がある。高血圧症や不整脈がある人、心筋梗塞などの既往歴がある人は気をつけたほうがいい。修琴堂大塚医院院長の渡辺賢治医師は代わりに「小青龍湯より副作用の少ない『麻黄附子細辛湯』や、エフェドリン(麻黄)を含まない『苓甘姜味辛夏仁湯』という漢方薬を勧める。

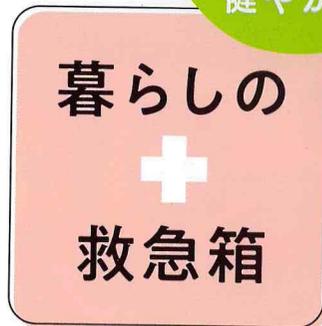
「どちらも小青龍湯よりマイルドな効き目ですが、胃腸にも優しいです」

今年のスギ花粉の飛散量は東京で三月上旬から下旬にピークを迎えるといわれる。万全な対策で備えたい。

さいえりこ

一九七八年生まれ。週刊誌「サンデー毎日」の記者を経て、二〇一八年よりフリーランスに。二〇二〇年、調理師免許取得。著書に「週刊文春」老けない最強食(文春ムック)、「救急車が来なくなる日」NHK出版、「室温を2度上げると健康寿命は4歳のびる」(光文社)など。

毎日
健やか



この時期に悩まされる人の多い花粉症。原因となるスギ花粉は直径が約三十〜四十マイクロメートルの粒子だ。髪の毛の断面よりわずかに小さいが、ウィルスなどに比較すると一千倍以上大きい。そのため室内では重力で床に落ちてしまい、空気清浄機で効率よく取り除くことが難しいのだ。また掃除機の排気などで花粉を巻き上げてしまうこともあるため、こまめな床の「ふき掃除」が欠かせない。特に窓周り

第十五回

「花粉症」徹底対策

——住まいと腸内環境を見直すべし



ジャーナリスト
笹井恵里子



や玄関は念入りに。

何より家の中に花粉を侵入させないことが重要だが、今年は、換気を意識するため花粉の入り込む機会が増えるだろう。最近では部屋ごとに取り付けられる空気清浄機の機能を兼ねた新しい換気システムも登場した。これは換気の際に、冬は外気を熱を加えて暖めてから室内に入れる効率的なシステムで、そこにフィルターが装着されているため、花粉なども除去できる。壁材でも、花粉などアレルギーの働きを抑制するタイルもある。花粉を持ち込みやすい玄関の床や壁への使用を検討してもいい。

花粉症の症状を抑えるためには外出時にマスクやメガネをかけ、花粉を体内に入れないことが大切だ。

また、乳酸菌で腸内環境を整え、免疫機能を正常化することも有効。花粉症などのアレルギー症状は、腸