

目からウロコの健康ヒジョーシキ **カイチュウ博士の**

虫の居どころ



東京医科歯科大学名誉教授

藤田 紘一郎

<2432>

「春よこい！早くこい♪」と昔の日本人は春のくるのを心待ちにして

いましたが、今の日本人は春が嫌いになったようです。まだ、スギ花粉が飛んでいて、嫌な花粉症に悩み続けているからです。「スギ、飛びスギ、涙が出スギ、鼻出スギ」なのです。

今、花粉症の苦しみを

少しでも和らげようと、ユニークな対策商品が登場しています。

「花粉症にはわさびが効く」ことを知っていますか。名古屋大学や静岡大学などの複数の大学との共同研究で、花粉症の症状を和らげる効果がある

わさびが花粉症に効くって みなさん知ってましたか？

ことをつきとめました。本わさびの香りの成分を配合した「ワサビチオヘキシル」が商品化され、部屋用スプレーやマスク用スプレー、リップクリーム、のどあめなど計6種類が販売されています。

最も人気のあるのはマスク用スプレーで、症状がひどい時にマスクにスプレーすると効果があるそうです。

乳酸菌が花粉症に効果があることは前にも述べ

たことがありますが、乳酸菌と豆乳で作ったサプリメント「ラクティス」も販売されています。花粉症は腸内細菌のバランスが崩れ、免疫能力が低下した時に発症します。

ラクティスの主成分の乳酸菌生成エキスには腸内細菌のバランスを整える効果があります。

そのほか、防腐剤や食品添加物が混入した食品をなるべく取らないこと、抗生物質の使用はできるだけ避け、なるべく自然に触れてストレスのない生活を送るよう努める必要があります。