

おっばいだよ

22号

つい先日まで雪がちらついていたのが嘘のように暖かくなってきました。新規採用者の方々を迎え、職場も一気に春めいてきたのではないのでしょうか？

さて今年は花粉の飛散量が多いといわれていましたが、花粉症の皆さんはいかがですか？スギ花粉はピークを過ぎてきたようですがヒノキ花粉も飛びますし、まだ注意は必要なようです。今回は花粉症と授乳について取り上げます。

最初は、授乳中でも抵抗なく取りいれやすい食事の工夫について管理栄養士さんに聞いてみました。

花粉症を和らげる食事～管理栄養士さんに聞く～

今年も花粉の飛び交う季節になりました。くしゃみ・鼻水・目のかゆみ等、毎年花粉症に悩まされている方も多いのではないかと思います。症状改善に期待できるといわれている栄養を取り入れ、花粉の季節を乗り切りましょう。

<花粉症におすすめの栄養素>

①EPA・DHA

アレルギー症状を引き起こす物質（ロイコトリエン）の産生を抑える働きがあり、粘膜の腫れを緩和し、鼻づまりを改善する効果があるとされています。さば・いわし・あじ・さわらなど青身魚に多く含まれていますが、EPA・DHAは傷みやすいのでなるべく新鮮なものを選び、買ってきたら早めに調理しましょう。

②α-リノレン酸

体内でEPAやDHAに代謝されます。えごま油やしそ油に含まれますが、熱に弱く酸化しやすいので、加熱しないドレッシングやマリネなどがおすすめです。しかし、体によい油だからと摂りすぎには注意。普段使うサラダ油などの代わりに、1日大さじ1～2杯を目安に摂りましょう。

③乳酸菌

ビフィズス菌などの善玉菌で腸内環境を整え、免疫力を高めることで、アレルギー症状を抑えられると言われています。ヨーグルトや乳酸菌飲料、キムチなどの発酵食品にも含まれます。毎日積極的に食べてほしい食品です。

④ビタミンA・C・E

ビタミンAは花粉症の侵入口である口や鼻の粘膜を強くしバリア機能を高めるとされ、緑黄色野菜や卵黄・うなぎなどに多く含まれます。ビタミンC・Eはアレルギー症状を引き起こす原因物質（ヒスタミン）を減らすことで症状の緩和が期待できます。ビタミンCはいちご・キウイ・ブロッコリー・菜の花などに、ビタミンEはナッツ類・かぼちゃ・アボカドなどに多く含まれます。

また、高たんぱく質の食品に偏った食事は免疫機能が過剰に働きアレルギー症状を起こしやすくなるとされています。肉や魚、卵などは摂りすぎに注意し、バランス良い食事を心がけましょう。



<花粉症におすすめの春献立>

- ・さわらの木の芽焼き
- ・菜の花のからし和え
- ・かぼちゃの煮物
- ・いちごヨーグルト



*でも、どうしてもお薬を使わないと辛くて仕方ない方もいらっしゃるかもしれませんよね？そのような場合はどうしたら良いのでしょうか？



薬剤師さんが答えるお薬質問箱 Vol.4 ～花粉症と授乳～



Q:花粉症がひどくて毎年お薬をのんでいました。今年は授乳中なのでどうしようかと迷っています。薬をのんだら、授乳はやめた方がいいのでしょうか。

A:現在、花粉症の症状を抑える薬としていろいろな種類のものが使用されています。一般的に第2世代の抗ヒスタミン薬と呼ばれる薬がよく使われています。たとえば、ロラタジン(クラリチン)やフェキソフェナジン(アレグラ)など、母乳中に移行する薬の量が少ない薬剤も多く、お母さんがこれらの薬をのんだとしても授乳を継続することにはまず問題がないと考えられています。

また、点鼻薬、点眼薬など局所に作用する薬は、内服薬と比較して体内に吸収される量も少なく、そのため母乳中への移行も微量なので問題にならないことが多いとされています。アレルギー薬として広く点眼、点鼻などで使用されているクロモグリク酸ナトリウム(インタール等)は消化管からほとんど吸収されません。母乳中への移行はほとんどなく、あっても赤ちゃんの消化管から吸収されることがないのでお母さんがこの薬を使用したとしても授乳に影響を与えることはまずないといえます。

症状によってはステロイドの点鼻薬や抗ヒスタミン薬以外の内服薬などが追加されることがあります。ステロイドは授乳禁忌の薬とは考えられていませんので、局所に作用する点鼻薬や点眼薬などは同様に授乳への影響は少ないと考えられるでしょう。(心配な場合は、遠慮なく医師や薬剤師にお聞きください。)

お母さんの日常生活がスムーズにできる事が育児にも大切です。花粉症の季節もこれまでと同じように母乳育児を楽しみながら過ごしましょう。

✿さて、去年に引き続き、今年も「BFH:赤ちゃんにやさしい病院」の現地調査があり、6月8・9日に決まりました。また、いろいろな方にお世話になると思いますが、よろしくお願ひします。

