



ピー・アンド・エス TOPICS

発行元：(株)ピー・アンド・エス
<http://www.pands.jp>
 参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。
 2026 3
 ご自由にお持ち帰りください

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となり、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどのアレルギー症状を起こす病気です。ダニ・ハウスダスト・カビ・動物などが原因となる「通年性アレルギー性鼻炎」に対して、花粉症は「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれています。

日本ではスギ花粉症の患者が多く、そのうち約7割が「重症/最重症」であり、約3割において「仕事や学業の効率が低下する」とされています。また、約7割強の人が「花粉症の症状は睡眠に影響する」と回答しています(※) 花粉症は、医療費などの直接的な費用だけでなく、集中力や作業効率の低下といった間接的な経済損失も生じます。(※日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会花粉症重症化ゼロ作戦サイト)

【アレルギー性鼻炎症状の重症度分類 (鼻アレルギー診療ガイドライン2024年版)】

| 程度および重症度 | | くしゃみ発作(1日の平均発作回数)または鼻漏(1日の平均鼻かみ回数) | | | | |
|----------|-----|--|--------------|-------------|-----------|----------|
| | | +++ 21回以上 | ++ 11~20回 | ++ 6~10回 | + 1~5回 | - +未満 |
| 鼻閉 | +++ | 1日中完全につまっている | | | | |
| | +++ | 鼻閉が非常に強く、口呼吸が1日のうちかなりの時間ある | | | | |
| | ++ | 鼻閉が強く、口呼吸が1日のうち時々ある | | | | |
| | + | 口呼吸は全くないが鼻閉あり | | | | |
| | - | 鼻閉なし | | | | |
| | | 最重症 重症 中等症 軽症 無症状 | | | | |

【花粉症の重症化を防ぐために】

01 セルフケアの実践

花粉を体内に「入れない」ことが基本です。外出時はマスクやメガネを着用し、帰宅後は玄関先で衣服や髪をよく払いましょう。鼻の入口にワセリンを塗るのも花粉の侵入を防ぐ方法の1つです。



02 薬物療法

薬により症状を軽くする治療です。症状が出てからではなく、花粉が飛び始める少し前から早めに服用することで重症化を防ぐことができます。



03 アレルゲン免疫療法

原因となるアレルゲン(抗原)を少しずつ体に取り入れ、体を慣らしていく治療法です。日本では舌下免疫療法と皮下免疫療法が行われています。長期にわたる継続が必要ですが、症状改善の効果は高く、治療終了後も効果が持続することが期待されています。

04 手術療法

薬が効きにくい重症の方には、手術が有効な場合もあります。

長年症状が改善せずお困りの方は、耳鼻咽喉科専門医や薬剤師にご相談ください。

腎臓を守るためには減塩が大切！ 世界腎臓デー



3月の第2木曜日は世界腎臓デーです。腎臓病の早期発見と治療の重要性を伝える国際的な取り組みとして、2006年に国際腎臓学会と腎臓財団国際連合により開始されました。腎臓病の食事療法では「塩分を摂りすぎないこと」が重要なポイントになります。そこで今回は「減塩」についてのクイズをご用意しました。ぜひチャレンジしてみてください！

減塩クイズ・第1問

ラーメン1杯で1日分の塩分を摂取してしまうって本当？

A:○ B:×



答え A:○

ラーメン1杯には約6~7g程度の塩分が含まれています。これは1日の塩分摂取の目標量である「成人男性7.5g未満/女性6.5g未満」と同程度です。さらに、高血圧および慢性腎臓病の重症化予防のためには、男女とも6.0g未満に抑える必要があります。

(日本人の食事摂取基準2025年版より)

麺類の汁は残しましょう！

汁を半分残すと-2g(※)の減塩になります。なるべく飲まないように心がけましょう。



これも知っておこう！減塩まめ知識



味噌汁は、具たくさんにすると汁の容量が減り、-0.3g(※)の減塩になります。味噌汁やスープなどの汁物は、1日1杯までとしましょう。(※gは目安です)

減塩は、続けることが大切です！日々の積み重ねで健康なからだづくりを心がけましょう。

参考：日本腎臓財団、味の素はじめてみようおいしい減塩

減塩クイズ・第2問

しょうゆやソースを使うとき、塩分が多くなるのはどっち？

A:かける B:つける



答え A:かける

しょうゆやソースは、かけるのではなくつけましょう。これだけで塩分量が1/3程度に抑えられます。調味料を足す前にまずは「味見」をして、本当に調味料が必要かどうかを見極めてから使いましょう。

しょうゆ・ソースは「小皿にとってちょんちょん」

具材に直接かけずに小皿にとって付けて食べるようにしましょう。小皿の中で泳がせないように注意！

また、スプレータイプの容器を使うのもおすすめです。具材の表面にスプレーすることで均等に味が付き、少量でもしっかりと味を感じられるため、かけ過ぎ防止になります。



これも知っておこう！減塩まめ知識

しょうゆをはじめ、だしの素やドレッシング、ハムやかまぼこなど、様々な減塩商品が販売されていますので、上手に活用しましょう。

お食事での悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。