

花粉症の季節到来！

今年も花粉の季節がやってきました。2025年の花粉症は、例年よりも飛散量が多く、症状が強くなる可能性が高いと予想されています。この時期、憂鬱になる方もいらっしゃると思いますが、今回は、「**花粉症**」の話題です。

◆日本での症例はいつから？

日本で最初に花粉症が確認されたのは、今から55年前のブタクサ花粉症患者だそうです。また、日本人が最も多くかかっているといわれるスギ花粉症患者は、それより3年後の1964年に最初の発見報告があったということです。その後、約50年間で爆発的に患者数が増え、今や国民の20%以上が患っているともいわれる国民病となりました。近年では、これまで花粉症にはかかりにくいと言われていた14歳以下の子どもたちの罹患率も急激に増えており、社会問題となっています。

花粉症患者にかかる国の年間医療費の負担額はおよそ2800億円以上、労働損失は年間約650億円と推計されており、国家的にも大きな経済損失となっています。

◆花粉症対策について

花粉症に関する研究も進み様々な成分が花粉症対策として注目を浴びています。例えば、「しそ」に含まれるルテオリンやロスマリンサンといったポリフェノールには、強い抗酸化作用とアレルギーの抑制効果があるとされ、「しそ」入りのサプリメントが注目されているようです。

また、お茶も花粉症に効果があるとされており、緑茶だけでなく、最近では、日本古来の「べにほまれ」という品種と中国系「ダージリン」を交配して作られた紅茶用の「紅富貴(べにふうき)」に、ヒスタミンの抑制効果の高いカテキンが多く含まれていることがわかったそうです。

そして、プロポリスにも花粉症の発症を遅らせ、鼻をつまりにくくする効果があることが確認されています。プロポリスはミツバチが様々な植物の新芽や樹脂に、花粉やミツバチ自身の分泌物である蜂ろうや唾液などを混合して作る天然物質です。アルテピリンCなどの桂皮酸誘導体やフラボノイドを豊富に含有し、これまでも優れた抗酸化作用や抗腫瘍作用などが報告されてきましたが、花粉症への効果はあまり知られていませんでした。

最近の研究によると、プロポリスを継続的に摂ることで花粉症治療薬の使用頻度や強さを8分の1程度まで抑えられることも確認されており、健康的に花粉症対策を行える、新たなアプローチとしての期待が高まっています。

◆最後に

お茶やしそ、プロポリスなど、花粉症に有効といわれるものを並べてみると、人工的なものではなく、世の中に昔から普通に存在している天然由来の食品だということに気がきます。からだにも優しいので、試してみる価値があるかもしれません。

以上