

# えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「花粉症」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。花粉症の方には嫌な季節がやってきました。運転に与える影響と対策をお伝えします。

花粉症は、特定の植物の花粉が体内に入ることによってアレルギー反応を起こす症状のこと。

とくにメジャーなのは、春先のスギやヒノキ花粉による花粉症ですが、その他の植物の花粉にアレルギーがあれば、春以外の季節でも花粉症を発症します。

## 花粉症が与える運転への影響

目のかゆみは、視界を妨げるだけでなく運転に必要な集中力の妨げにもなります。くしゃみや鼻水も集中力の妨げになるばかりか、誤操作の原因にもなります。

実際に、花粉症によるくしゃみや鼻水が激しく出る状態で運転をしたため、対向車線にはみ出し追突事故を起こしてしまったケースもあります。

また、花粉症の薬には眠気をもよおすものもあり、集中力だけでなく判断力や認知力の低下を招く恐れもあります。医師には職業ドライバーであることを伝えて**眠くならない薬**を処方してもらいましょう。



## 花粉症にお勧めする食事

### ●きのこ類

腸内の免疫を強めてくれるβグルカン、そして食物繊維が豊富に含まれています。

### ●新鮮な青魚

ドコサヘキサエン酸（不飽和脂肪酸）はアレルギーの改善に効果的。新鮮なアジやサンマを積極的に食べましょう。ただし魚のアレルギーがある方はご注意ください。

### ●しそ 大葉

アレルギー反応を抑え、香りも豊かです。しそを刻んでお蕎麦やうどんに散らしたり、餃子に入れたり、ちらし寿司に混ぜたりも美味しいです。

### ●たまねぎ

花粉症などのアレルギー改善、アトピーなどの抗炎症作用などに効果のあるケルセチンを多く含んでいます。

### ●納豆&ヨーグルト

腸内環境を整えるので、継続的な摂取を心がけましょう。

### ●パセリ

つけあわせという印象があり、残してしまう方が多いと思います。あの独特の強い香りと苦味がいやだという人もいるかもしれませんが。

しかし、パセリの栄養価は、とても高いので残すのはもったいないです。免疫力を作るビタミンCは、100g中200mgと、野菜・くだもの中でもトップです。視力に関わりがん予防にも効果があるカロチンもニンジンとトップを争うだけの量を含んでいます。さらに特筆に値するのは、貧血予防に大切な鉄分含有量の多いことです。100g中9.3mgと、野菜の中でこれもトップです。鉄分が多いといわれる小松菜の3倍以上あります。カルシウムも豊富ですし、疲労回復に必要なビタミンB1、B2を含む栄養価の高い野菜です。



## 栄養バランスの整った食事が基本 これが基本の3皿です!



## 花粉症にお勧めしない食事

腸は、免疫機能の7割を担っていると言われていています。腸内環境を整えることはとても大切です。お肉に偏り野菜不足。お菓子やジュースなど甘いものの摂り過ぎ。高カロリー・高脂肪な食事。アイスで腸を冷やしてしまっていたり。これらは腸内環境を悪化させてしまいます。

こんな食事はばかりしていませんか?



## 重症の場合（医師と相談）

どうしても運転に支障が出る場合には、注射やレーザー治療という方法もあります。ただし、効果は一時的であり場合によっては副作用を伴うこともあるため医師と相談することが必要です。



2020  
4月号  
Vol.32号



発行名  
一般社団法人健康マネジメント協会 管理栄養士 佐藤 恵美子  
東京都荒川区西日暮里2-36-15 TEL 03-5604-9547 FAX 03-5604-9548 ホームページ <http://health-ma.jp>

ご相談がございましたらメール・WEBよりお気軽にお問い合わせ下さい。

一般社団法人運輸安全総研トラバス **トラバス**  
Mail [tb@trubus.org](mailto:tb@trubus.org) ホームページ <https://trubus.org/>