



花粉症の薬で 知らない間に集中力低下?

今年も花粉症の季節がやってきました。

日本気象協会の予測によると、2017年の関東地方の花粉飛散数は前シーズンに比べてやや少ないということですが、ただ、もちろん花粉症の方は対策が必要。マスクをするなど日常生活での予防も重要ですが、症状が辛い場合には治療薬を使う方もいらっしゃると思います。しかし、その前にぜひ知っておいてほしいことがあるのです。

「お薬を飲んだらボーッとする…」 その原因は?

アレルギーの薬を飲んで、眠気を感じたり、集中力が落ちたりしたことはありませんか? この原因と言われているのが「抗ヒスタミン薬」です。花粉症による鼻水・鼻づまりといった症状は、鼻の粘膜にヒスタミンという物質が増え、血管や神経を刺激することで起こります。抗ヒスタミン薬はヒスタミンが結合しないようブロックするのですが、実はこのときに脳内でも同じ作用をしています。

脳内でのヒスタミンの役割は、集中力・判断力や覚醒状態の維持が挙げられます。よって、抗ヒスタミン薬を内服すると、副作用として集中力の低下や眠気などを引き起こしてしまうのです。中でも、自覚症状がないままこの状態に陥ってしまうことを『インペアード・パフォーマンス(気づきにくい能力低下)』と呼んでいます。



インペアード・パフォーマンスを 起こさないためには?

インペアード・パフォーマンスは、仕事や運転中などさまざまな場面で悪影響を及ぼすことが分かってきています。あるアメリカの研究では、抗ヒスタミン薬を服用した場合、たとえ眠気を感じなかったとしても**ウィスキーを3杯飲んだときと同程度**に能力の低下が起こると報告されています。

現在、抗ヒスタミン薬は第二世代と呼ばれる副作用が弱いものが増えていますが、さまざまな種類があるので混乱しがちです。インペアード・パフォーマンスを防ぐためには、自分に適した抗ヒスタミン薬を医療機関で処方してもらうことが一番です。

特に、日常的に運転をする方や仕事で緻密な機械操作を行う方などは、**必ず医師に相談**するようにしましょう。また、市販薬を使用する場合には、薬剤師に相談してから購入しましょう。

(保健師:平田 沙織)



管理栄養士の
思いやり
レシピ

福豆の 炊き込みご飯

今月は、節分の福豆(煎り大豆)を使ったレシピを紹介します。

1人分: エネルギー330kcal

たんぱく質...9.1g 炭水化物...63.9g
脂質...2.9g 食塩...1.1g



材料(4人分)

・米.....2合
・福豆.....40g
・こんにやく.....1/3枚
・人参.....30g
・しいたけ.....2個
・みつば.....適量
・水.....500cc
(福豆を入れる分、通常の炊飯よりも水は多めです)
・しょうゆ、酒.....各大さじ1
・顆粒だし.....小さじ1

作り方

①米は洗って水をきる。
②こんにやく、人参を細切り、しいたけは石づきを取り、薄切りにする。こんにやくは湯通しする。
③炊飯器に米、水、しょうゆ、酒、顆粒だしを入れ、よくかき混ぜる。
④福豆、こんにやく、人参、しいたけを加え、炊飯器で炊く。
⑤炊き上がったら器に盛りつける。
⑥みつばを1cmに切り、のせる。

「畑の肉」とも呼ばれる大豆は良質なたんぱく質を豊富に含み、血中コレステロールの低下作用および動脈硬化の予防効果があるとされています。また、イソフラボンが含まれ、美容効果や骨粗しょう症予防も期待できます。