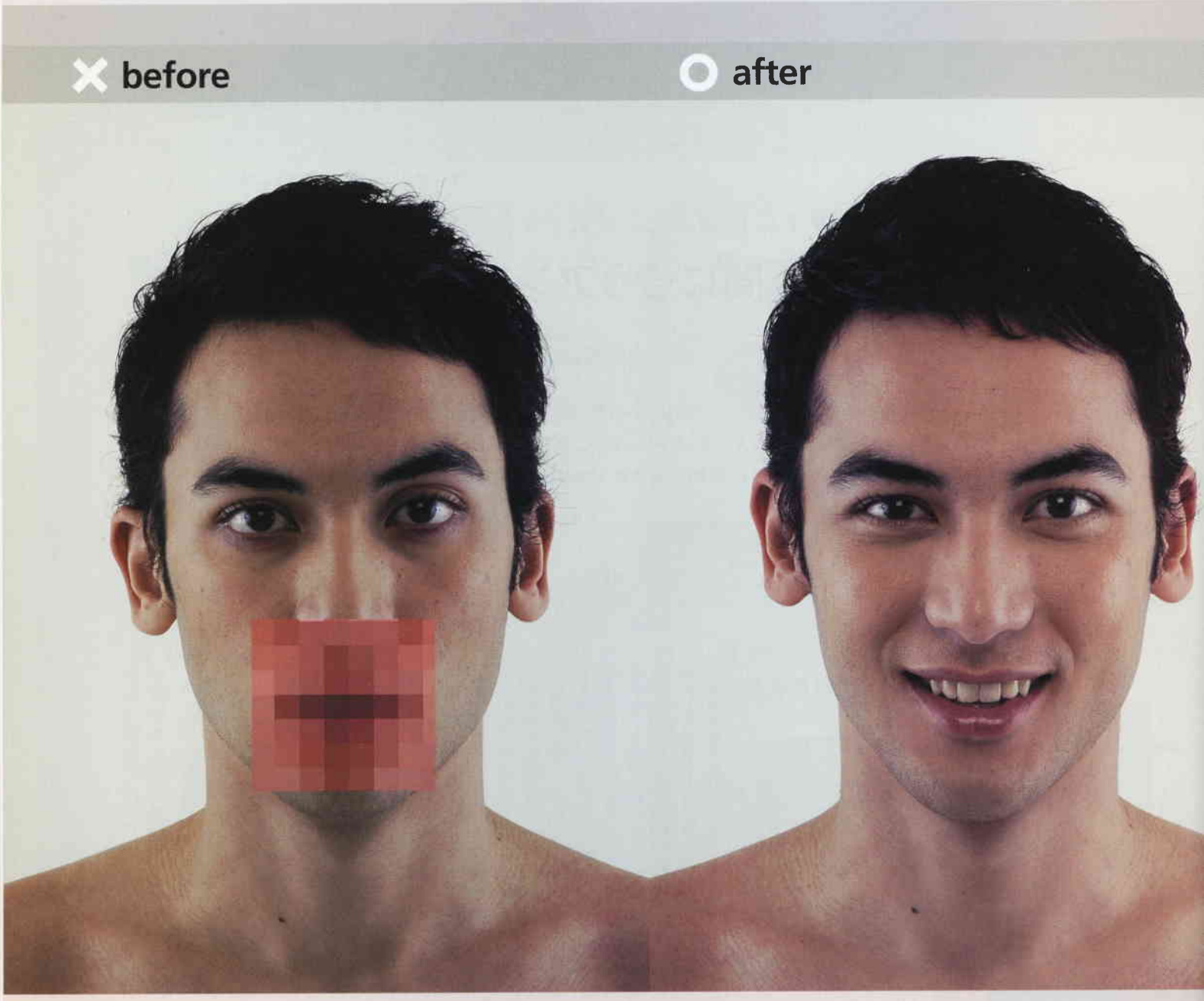

今年こそ、花粉に負けないカラダと
環境を手に入れるための最新アイテム集。

Anti-Allergy Book

PHOTO_**MATSUO OSAMU** (STUH), **STUH studio**
HAIR&MAKE_**IIMEN YUJI** (HAPP'S)
MODEL_**LAURENT**
TEXT_**SUZUKI HIROYUKI**

- **Food & Supplement**
- **Goods**
- **Medicine**
- **Air purifier**

もう花粉症の方、今年も海外に脱出することも出来ず、毎日不安な日々ですね。また、いままでは人ごとだった方。今年の花粉量、とにかくスゴイんです。平年の30倍とまで言われる今年。過去のデータから考えても、そういう年には、当然、はじめて発症する人も増える傾向にあるそうです。そこでみなさん、対策です。予防策、緩和策含め、近年の花粉症マーケットも活況を呈してきています。あなたの「花粉キラーアイテム」探してみてください。

すでに症状がヒドイ人、今年からかかってしまった人へ…

今からでも間に合うアンチ・アレルギー対策

毎年早めの対策を、と思っていたのにやっぱり何もしないで花粉症がひどくなってしまった人、いませんか？
特に今年は花粉が飛びまくるなんてモンじゃないらしく、花粉症患者にとっては「最悪の年」などと言われている。
で、症状が出てしまったのはしょうがない。そこで、いまからでも間に合う“事後対策”を専門家に聞いてみよう。

千葉大学大学院医学研究院 教授
岡本 美孝さん

専門分野は腫瘍、免疫、アレルギー。花粉症の治療研究にも従事し、現在唯一の根本治療である減感作療法をさらに進化させた「舌下減感作療法」を提唱している医師のひとり。理化学研究所と共同で、新規ワクチンの開発、臨床治験も行なっている。

今年は飛散が10〜30倍？発症開始の人も急増!?

スギ花粉の飛散量が今年はスゴイらしい。というのも、93年（冷夏）→94年（猛暑）→95年花粉大量飛散、というパターンと同じだからだ。

「今年の花粉の飛散量は去年の10〜30倍になると予想されていますが、だからといって今年から花粉症を発症する人数も10〜30倍になるかというと、そうではありません。ちょっと過敏になりすぎているようですね。ただ、飛散量が多い年は初めて発症する人が増える傾向はあります」というのは、千葉大学大学院医学研究院の岡本美孝教授。

「花粉症になるメカニズムについてですが、スギ花粉などの異物が体内に入り込むと敵と見なされ、IgE抗体というものを作り出し、肥満細胞と結合。その状態でさらに花粉が侵入してくると、ヒスタミンなどの化学伝達物質が放出され、その結果、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのアレルギー反応を起こす、と考えられていますが、実際には複雑です。IgE抗体を持っていると花粉症になる可能性が高いですが、持っているからといって必ずしも発症するとは限りません。発症の理由、原因も分からないし、妊娠や風邪をきっかけになったという方もいます。突然発症するからやっかいな病気ですよ」と岡本先生。では、すでに症状がひどい人、今年から発症してしまった人はどうすればいいんでしょう？

とにかく花粉の回避と症状を抑えるクスリが大事

「まずは抗原を回避すること。要は花粉を体内に入れないっていうことです。スギ花粉の接触を避けて、帽子やマスク、メガネなどで付着を防止したりするのは有効ですし、空気清浄機も最近は進化していますしね。

次にとるのは薬物療法で、これは実際に花粉症になってしまった人に有効で即効性もあります。ただ、根本的な治療にはなっていません。市販薬の中には眠気などの副作用があるのも事実です。その点、病院で診療の上、処方されているクスリは、第2世代抗ヒスタミン薬とか言われて、眠気も少ないタイプが多いです。

根本的な治療になりえると考えられているのが減感作療法です。スギ花粉のエキスを注射して、体内のアレルゲンに対する反応を弱めていくというやり方で、有効率は約70％と言われています。ただ、2〜3年の長期に渡って通院50回くらいの通院治療が必要で、本人負担が大きく、この療法を使う患者さんも年々減っています。それを改善しようとするのが舌下減感作療法で、パンなどにエキスを染み込ませ、そのパンを舌の下に入れて吸収を図る方法です。家庭で手軽にできます。欧州ではすでに実用化されていて、国内でもスギ花粉症に対して検討されていますが有効性はまだ不明です。

あとは手術治療、例えばレーザーで鼻粘膜の反応を起こすところを焼くなどの方法ですが、これも根本的な治療にはならず、1〜2年くらいで再発することもあります。

いまの時点で現実的なのは、花粉の回避と薬物治療ということになりますが、これらもきちんと行うことで症状が軽減できます。去年は症状があまりひどくなかった方も単に飛散量が少なかっただけかもしれず、5月初旬くらいまでは対策をきちんととることをおすすめします」

花粉症対策の決め手というのはなく、とにかく回避とクスリが基本対策。その対策に役立つものを集めてみたので、参考にしてほしい。

アレルギー性鼻炎の治療法

治療法	即効性	持続性	経済性
抗原の回避	○	△	○
薬物療法	○	○	△
減感作療法	×	◎	×
手術治療	○	○	×

優劣はだいたいの目安。どれも万能ではないので、症状や症状の強弱に合った方法を医師と相談して決めたい。

マイコースを作ってファンライド。

"Z"ONE

ロードバイクはなんといっても軽いボディからくる加速感やスピード感が気持ちいい。
自転車でトレーニングということを考えた場合、いきなり何十kmも走るのは無理。
そこでコース設定、つまりマイコースの作り方を聞いてきました。

ILLUST_**NAIJEL GRAPH** TEXT_**SUZUKI HIROYUKI**

レベルによって距離は変わるでも楽しいコースが一番!

バイクを買ったらとにかく走りたくなるってモン。純粋なファンライドなら気にすることはないけど、トレーニングを考えならやみくもに走るのもね。

「走れるだけ走ってもいいんですが、やはり技術的体力的レベルが上がるほど距離も長くなるのです」というのは目黒駅の近くにあるプロップ・サイクルズ横森さん。最初はどれくらいからでしょう?

「初級は1日25kmくらいまでですかね。都内なら自宅と臨海方面のお台場とか皇居とかまでを往復するだけでもそれくらいになりますが、意外と走れるものですよ。交通のルールや事情への慣れなどを考えると、公園などのサイクリングコースがいいんですが、休日は家族連れが多くてスピードが出しにくいのが残念。レベルを問わず、止まらないで走れる、というのは基本的なことですからね。中級だと1日50kmくらい、上級だと50kmオーバーでも普通に走れます。例えば大井埠頭周回&往復などでも相当な距離ですが、トレーニング目的なら記録を採るために、最高速度、時間、距離、できれば最大心拍数が測れるサイクルコンピュータがほしいところ。平均時速は20km/hくらいが目標ですかね。あとは、景色がいいとか潮風が気持ちいいとか、何でもいいから楽しく走れるポイントを見つければいいと思います」

うん、やっぱり気持ちよく走れるってのが一番なのでした。

レベルによって走る距離を決めよう

km/日　10　20　30　40　50　60

初級

～25km

ビギナーの場合はいきなり遠出したりしないで、まずは近所のマイコースを見つけて走り込んでみよう。距離は1日で25kmくらいまでで。これでも結構疲れる。公園などの周回できるサイクリングコースをゆっくりと走るのもいい。

中級

30km～50km

自転車に慣れてくるとスピードを出せるようになって体力もつきだし、1日50kmくらいまでなら行けるようになる。あとは、起伏のあるコースを選んだり、ギア変速をいつもと変えたりして、走りに変化をつけてみる。

上級

50km～

走行距離が50kmを超えるとかなりハードで、足もパンパンに張ってくる。50km以上をコンスタントに走れるようになれば上級と言っていい。平均時速は20km/hを目標に。こうなると、もっと上級モデルが欲しくなったりする。

最低限必要な装備

パンク修理剤	一般道をロードで走る場合、タイヤが細いだけにリム打ちなどのパンクの可能性あるので必携。
小型ポンプ	小型だと空気を入れるのが大変なんだけど携帯性を重視したい。今売ってるのは軽いのが多い。
簡易工具	長い距離を走る時はほしい装備。ひとまとめになっているものが多くそれなら邪魔にならない。
携帯ロック	トイレや買い物などでも気を抜けないのが昨今の盗難事情。軽量小型のワイヤー式でいい。

都内のコースだけでもこんなにある!

皇居1周	1周5.5km。日曜昼に一部専用道路になる。
神宮外苑1周	1周1.5km。日曜昼には専用道路になる。
若洲サイクリングコース	1周4.5km。房総半島や富士山も見える。
夢の島	専用コースはないけど、スピードを出しやすい。
駒沢公園	1周2.1km。木陰を走る楽しさを満喫できる。
江戸川河川敷	千葉県の市川大橋～行徳橋間の約3km。

公園内のサイクリングコースは家族連れなどが多くスピードは出しにくい。河川敷のコースは比較的走りやすいところが多い。

いま、このコースが盛り上がってます!

東京　**大井埠頭 1周約9km**

本格的な人達が集まることでも有名なスポット。1周約10kmの公道を走るコースで、初めての人でも他の人についていけば迷うことはない。集団で数珠つなぎになって走る時はスピードもかなり出るので、ロードの楽しさを体験できる。交通量の少ない日曜日の午前中が一番走りやすい。個人の参加者も多い。

大阪　**JR桜ノ宮駅～京都渡月橋 約45km**

淀川の河川敷「国営公園　淀川河川公園」(6箇所ある大阪側の管理事務所では地図ももらえる)を走るコース。大川の毛馬橋、またはJR桜ノ宮駅近辺からスタート、枚方大橋、御幸橋を中継地点とし、最長は京都嵐山の渡月橋まで行ける。御幸橋と嵐山の間は自転車道が整備されていて走りやすい。

プロップの横森さんに教えてもらいました!
バイクフリークの間では有名な横森さん。毎日100km走っているという実力派。ショップスタッフもいて、心強い限り。
プロップサイクルズ　東京都品川区上大崎3-7-3 1F　☎03-5798-4795
www.minx-channel.com/PROP