

# ほけんだよりが

平成29年2月7日 発行  
帝京八王子中学高等学校 保健室



## あなたの“ころ”は元気ですか？

思わず縮こまってしまうような寒さが続いて、暖かい春が待ち遠しい日々ですが、あなたの体、そして「ころ」は元気ですか？ 悲しいことや腹が立つことがあると、ころも疲れたり、ぐあいが悪くなったりします。でも、それは珍しくもおかしくもなく、誰でもあることです。

そんなときは、自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休み（ひと眠り）する、仲がいい友達と遊ぶ・おしゃべりする…「これならできるかな」と思った方法を試してみてください。

病気ではないけど、何となく体調がよくない…それは、ころに原因があるかもしれません。うまく気持ちを切り替えたり心配ごとが解決したりして、ころが元気になってくれば、体も軽くなりますよ。



## なおしたい自分？ 見方を変えたら…

- いい加減？ → おおらか！
- 気が弱い？ → 相手を大切に！
- 騒がしい？ → 元気がいい！
- 怒りっぽい？ → 情熱的！



- 冷たい？ → 落ち着きがある！
- せっかち？ → 積極的・活動的！



こんな風に、物事を違う「わく組み」で見ると、リフレーミングといえます。あなたが自分で「気になる」「直したい」と思っているところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。

# \* どうして起こる？ 花粉症 \*

～基本メカニズムと「口腔アレルギー症候群」～

## ● 花粉症が起こるメカニズム ●

① 花粉が目や鼻から体内に入る。



② リンパ球が花粉を「侵入者」と認識し、反応する物質「IgE抗体」をつくる。

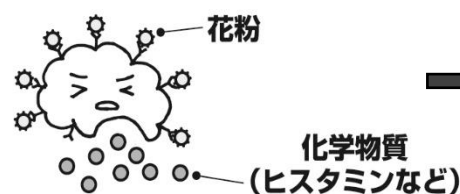


③ IgE抗体が、目や鼻の粘膜にある肥満細胞にくっつく。

※ 肥満細胞は、体の肥満とは関係ありません。



④ 再び花粉が体内に入ると、肥満細胞の表面にあるIgE抗体と結合して、肥満細胞から化学物質（ヒスタミンなど）が分泌される。



⑤ 化学物質（ヒスタミンなど）によって、くしゃみ（吹き飛ばす）、鼻水・涙（洗い流す）、鼻づまり（防御する）などの症状が出る。



## ● 口腔アレルギー症候群について ●

花粉症などのアレルギーをもつ人が果物や生野菜を食べたとき、口の中に刺激やかゆみ、喉の奥が詰まるような症状が出ることがあります。これを「口腔アレルギー症候群（OAS）」といいます。

花粉症の人には、花粉のアレルゲン（アレルギーを起こす原因物質）に対するIgE抗体がありますが、花粉のアレルゲンと生野菜や果物のアレルゲンの構造が似ていることからIgE抗体が反応し、口の中でもアレルギーが起こることがあるのです。

対策は、医療機関を受診したうえで原因となる食物を確認し、とらないようにすることです。ただし、加熱すれば食べられることもあるので、お医者さんと相談しながら対応しましょう。

