

今年花粉症シーズンが長期化、飛散量増加、負けないカラダづくりが必須！ 花粉症ケアに「しょうが紅茶」！ 知られざるパワー 東洋医学と西洋医学の両サイドから、「紅茶」の注目度がアップ！

今年例年よりスギ花粉の飛散量が多くなり、非常に多くなる場所もあるようです。飛散量は、前の年の夏の気候が影響します。昨年夏は全国的に高温・多照で、雄花が形成されやすい気象条件となりました。さらに、近年の地球温暖化の影響で花粉の飛散時期が早まり、シーズンの長期化が予想されています。

イシハラクリニック副院長、石原新菜先生は飛散量増加、シーズン長期化を乗り越えるためには、カラダを整えておくことが大切と話します。地球温暖化は進行する一方で、今後は花粉症の重症化も懸念されています。花粉症に負けないカラダづくりは、先生がおすすめる東洋医学を取り入れた毎日のケアが有効です。今すぐ始められる花粉症ケアを、石原先生が解説します。

花粉症ケアは、温活、腸活、運動や睡眠などカラダを整えることが大切です。
私は、「しょうが紅茶」を20年間、毎日飲み続けています。



石原新菜先生
イシハラクリニック副院長

花粉症は「未病」、東洋医学の考え方でカラダを整えることが大切

東洋医学では、花粉症を健康と病気の境目である「未病」と考えます。未病は生活習慣や食生活によって、健康に戻れる可能性がある領域です。毎年、花粉症がひどくなる患者さんは、生活習慣が乱れていることが多く、まずは食、運動、睡眠を見直してみましょう。良質な睡眠、適度な運動、食では暴饮暴食を慎み、カラダを温める食品を積極的に摂りましょう。冷えは、花粉症にとっては大敵です。

日常生活における対策は、しょうが、紅茶、にんじんジュース、運動、腹巻、お風呂の6つ。漢方では、しょうが、紅茶、にんじんは、陽性食品といってカラダを温めてくれます。



花粉症を遠ざける習慣

しょうが	紅茶	にんじんジュース
運動	腹巻	お風呂

花粉症の人は「水」の巡りが悪い、しょうが紅茶で体質改善

東洋医学では、「気・血・水」の3つの要素がカラダをうまく巡ることで健康が保たれると考えられています。「気」は生命エネルギー、「血」は血液、「水」は血液以外の水分や免疫のことを示しています。この3つが滞ったり、不足したり、偏ったりした場合に、不調や病気につながります。

花粉症は、水の巡りが悪い「水滞(水毒)」の状態になっています。冷えやすく、むくみやすいのが特徴、そして、免疫にも影響があります。そこで、水滞をケアする食品を積極的に摂りましょう。水滞には、カラダを温める陽性の食品を選びます。陽性の食品は、冬に旬を迎える食材、寒い土地が原産、色の濃い食材などです。代表的なものは、しょうがと紅茶で、効力が高く相性も良いので併せて摂りましょう。



紅茶にしょうがを入れるだけ！ 毎日カンタンにつくれるしょうが紅茶

しょうがは漢方薬の約7割に入っているといわれています。それだけカラダへのメリットが大きい食材といえます。しょうが紅茶の作り方は、紅茶にすりおろしたしょうがを入れるだけ、紅茶の産地や種類は問いません。目安は、紅茶400mlに対して、しょうがを10g（マグカップの場合は紅茶200～250mlに対ししょうが5g）入れます。

すりおろしたしょうがを使うのが難しい場合は、スライスしたものを紅茶に浸しておくのもいいでしょう。乾燥した粉末も市販しているので、生活スタイルに合わせて使いやすいものを選び、毎日続けることが大切です。

しょうがは、すりおろしかスライス
しょうがパウダーでもOK!
温かい紅茶400ml
銘柄は何でもOK!

本件に関するお問い合わせ ウェルネス総合研究所 紅茶ポリフェノールLab.事務局 担当：高橋 (070-4488-3284) ・本間
MAIL : koucha-polyphenol.info@wellness-lab.org TEL. 03-5786-6008



紅茶はカラダを温める陽性食品、利尿作用があり「水滯」に効果

実は、健康に良いとされる緑茶は「陰性」の飲み物で、一方、紅茶はカラダを温める「陽性」です。発酵しているものや、色の濃いものを漢方では「陽性」としており、花粉症シーズンにはもちろん、通年を通して紅茶を利用することで体質改善が見込まれます。寒い地域が多い英国で紅茶が常用されていたのは、意味のあることかもしれません。

紅茶はカラダを温めるだけでなく、利尿作用があり水滯の改善に役立ちます。水滯は水が滞った状態で、鼻水、涙、粘膜の腫れなどあらゆる花粉症の症状に影響します。

緑茶はカテキンというポリフェノールが健康に良いとされていますが、紅茶は発酵することでカテキンが重合し、さらにパワーアップした紅茶ポリフェノールが含まれています。

紅茶のパワー

カラダを温める

利尿作用

紅茶ポリフェノール効果



花粉症に関わりがある腸活や免疫バランスにも期待されるしょうが紅茶

東洋医学で考える「水」には免疫も含まれます。花粉症は免疫が暴走し、バランスが崩れることで発症します。免疫と腸には深いつながりがあり、腸内環境を整えると免疫バランスも整うことがわかっています。

しょうがは、昔から消化機能を高める生薬として利用されてきました。一方紅茶は、近年の研究で、紅茶に含まれるポリフェノールが腸内細菌にいい影響を与えているという報告もあります。



これから先のシーズンを乗り切るためにも、しょうが紅茶を習慣化

毎年花粉症シーズンになると、くしゃみや鼻水、目や皮膚のかゆみに襲われ、薬の副作用で眠くなったりだるくなるなど体調不良に悩まされることが多くなります。今後、地球温暖化で花粉症シーズンの長期化が見込まれ、ますます体調不良やパフォーマンスの低下に悩まされる期間が長くなります。今シーズンだけでなく、この先の花粉症シーズンを乗り切るためにも、しょうが紅茶を習慣化し、サポート役として活用していきましょう。



アレルギー疾患に対するしょうがと紅茶の研究



■ しょうがに含まれるポリフェノールが、ヒスタミンを抑制し、アレルギー性鼻炎の症状を緩和

しょうがと抗ヒスタミン薬ロラタジンの臨床比較試験^{※1)}では、アレルギー性鼻炎の患者80名を対象に、しょうが抽出物0.5g/日を摂る群と、ロラタジン10mg/日を摂る群に分けて、3週間後と6週間後の症状を調べました。その結果、しょうが群は鼻症状や生活の質を改善する点でロラタジンと同等に優れており、しかも眠気・疲労・めまい・便秘などの副作用はロラタジンよりも少ないことが分かりました。

また、別の総説論文^{※2)}においては、しょうがには抗酸化、抗炎症および免疫調節作用などがあり、しょうがポリフェノールであるジゲロールやショウガオールが、2型ヘルパーT細胞(Th2)の活性化やインターロイキン-4(IL-4)の放出を抑えて、B細胞や肥満細胞が活性化されないようにするため、しょうがは第2世代の抗ヒスタミン薬よりも副作用の心配が少なく、花粉症の症状を医薬品レベルで緩和するとしています。

■ マウスの研究で紅茶はIV型アレルギーの症状緩和に働く

紅茶ポリフェノールにもアレルギー抑制効果があることがわかりました。IV型アレルギーのマウスに紅茶ポリフェノールであるテアフラビン類を投与した試験では^{※3)}、皮膚の腫れなどアレルギー症状と炎症サイトカインを抑制したことがわかりました。

また、アレルギー発症に伴う抗酸化活性の低下も抑制したこともわかりました。紅茶ポリフェノールは緑茶に含まれるカテキンの重合体で、カテキンは強力な抗酸化作用が知られています。テアフラビン類はカテキンと同様に強い抗酸化作用が認められています。

石原 新菜 (いしはら にいな) 先生プロフィール

医師 イシハラクリニック副院長

ヒポクラティック・サナトリウム副施設長。健康ソムリエ理事、ロングライフラボ理事。2006年帝京大学医学部卒業。父、石原結實医師のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により、種々の病気の治療にあたっている。クリニックでの診察のほか、わかりやすい医学解説と、親しみやすい人柄で、講演、テレビ、ラジオ、執筆活動と幅広く活躍中。

※1) BMC Complement Med Ther, 2020, 20(1), 11pages ※2) Mol Nutr Food Res, 2024, e2300899

※3) Yoshino K et al., J Sci Food Agric, 2010