

内科

花粉症とビフィズス菌について

スギやヒノキの花粉にアレルギーのある人には、まだつらい季節が続いていることと思います。今年は例年より症状の強い人が多いようです。以前のコラムで乳酸菌L-92とアレルギーについて書きましたが、もう一つビフィドバクテリウム・ロングムというビフィズス菌（BB536）も紹介します。これは、この菌を含む市販の

ヨーグルトやサプリメントから取ることができます。「花粉症のくしゃみや鼻汁・鼻づまり・鼻や目のかゆみといった自覚症状が改善された」「この菌の摂取によりTh1細胞が活性化し、Th2細胞の活動や抗体産生が抑制された」とする研究結果があります。この菌は他に整腸作用、O157感染防御作用、インフルエンザ発症

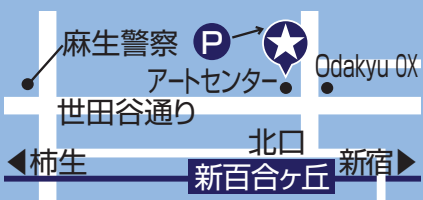
予防作用などもあると発表されています。ただし、これらの研究はBB536を14週間取り続けた人を対象としていますので、今年の症状改善には間に合わないと思います。



福本 学

■ 内科

新百合山手福本内科



☎044-955-8877
麻生区万福寺6-7-2
メディカルモリノビル2F
<http://www.fukumotonaika.jp/>