

TPDS NEWS



※ TPDS = Tokyo Plastic Dental Society = (一社) 東京形成歯科研究会

Vol.104

配信日：2026年5月28日

配信元：(一社) 東京形成歯科研究会 事務局

須坂新聞 記事紹介

“花粉症真っ盛り、ショウガが効く？”

相談役・理事 北村 豊 先生

当会の相談役・理事 北村豊先生からご提供いただいた記事をご紹介します。

記事の内容につきましては、別紙^{*}の通りでございます。

^{*} 別紙 出展元：「須坂新聞」 2026年(令和8年)5月23日 発行

事務局より

会員の先生方から情報提供いただければ、その都度、施設長に相談して、「TPDS NEWS」にて配信させていただきます(施設長より)。従来は、歯科・医科に関する内容を配信しておりましたが、北村先生のご指導もあり、「TPDS NEWS」を会員・関係各位の交流の場(ツール)として活用していただくことを目的に、配信する内容(企画)の幅を拡大することと致しました。お気軽に「TPDS NEWS」の材料(ネタ)を事務局まで(下記)ご提供いただけると幸いです。ご検討の程、何卒宜しく願い申し上げます。※反社会的内容等の場合は、配信を断念する場合がございます。予めご了承願います。

〒114-0002 東京都北区王子 2-26-2 ウェルネスオクデラビルズ 3F

一般社団法人東京形成歯科研究会 事務局

Email: info@tpdimplant.com

TEL:03-3919-5111/FAX:03-3919-5114

花粉症真っ盛り、シヨウガが効く？

最近の天気予報では、花粉症の人たちに役立つようスギ花粉飛散予測が毎日発表されている。



花粉症に有効とされるシヨウガ

花粉症にもいろんな花粉に対するものがあるが、花粉症患者さんの約70%がスギの花粉症が占めていると報告され、全アレルギー疾患の中でもスギ花粉症が最多で、今や困ったことに日本人の「国民病」となってしまっている。

スギ花粉症の有病率は、

年々低年齢化していることが報告され、ちょっと古いデータの2019年では子供(5~9歳)の30・1%が罹患(りかん)しており、その時より20年前の何と4倍という数で、近年小学生の増加率が顕著になっている。

ありふれた疾患なゆえに自己判断で済ませる人も少なくないが、重症化やQOLの低下を防ぐためにも正しい知識を当事者またはその親が身につけておくことは重要であると考えられる。他人事のように執筆している私だが、35年ほど前には「花粉症なんかにはなるかい! (関西弁)」と何の科学的根拠にも基づかずには「優れたスギ花粉検知能力を有する鼻」を持ち、

鼻でせせら笑っていた私の鼻そのものに天罰が下ってしまったようである。

今年も春の到来と共にやって来た強い鼻炎症状に、以前なら聞き流していた「スギ花粉症にはシヨウガが効く」というフレーズが想起され、もしかして科学的根拠があるのでは?と思い調べてみた。

すると、英文(海外の学会誌)や和文の学術論文で「シヨウガとアレルギー性鼻炎」に関するものがいくつも見つかった。

それらの論文からは、シヨウガには幅広く花粉症の各種の症状を抑える働きがあることが分かってきたので、それらの中から幾つかを紹介してみたい。

シヨウガには、ジンゲロールとシヨウガオールという2種類の辛味成分が含まれていて、ジンゲロールは生のシヨウガに多く含まれ、シ

ヨウガオールは加熱(料理など)や乾燥させたシヨウガに多く含まれている。体を温める効果は共に持っているが、ジンゲロールは手足を温める効果。またシヨウガオールは体の深部で熱を作り出すことから、芯から体を温める効果(深部温度・核心温の上昇)があるとされている。

京都薬科大学の生薬分析では著名であった山原先生の英語論文によれば、シヨウガオールはラットを用いた実験でも、かゆみ・くしゃみ・鼻水を引き起こすヒスタミンの放出を抑える(ヒスタミン遊離抑制作用)ことが報告されている。

またツムラの末川研究者らのちょっと古い文献になるが、1986年発表の日本薬理学会誌の報告によれば、シヨウガオールは鼻づまりの原因ともなるロイコ

トリエンの生成を抑制してくれるとのことである。結論としては、身近な年中入手可能なシヨウガを食生活に積極的に取り入れることで、国民病の花粉症の症状をかなり改善できるといふことである。

私も今期はシヨウガ湯やシヨウガパウダーを80~90度の湯で毎日服用することで、花粉症の症状がかなり抑えられていることを実感している。

皆さんもだまされたとおぼろげに思ってみませんか? 同病相憐れみながらも積極的に、前向きに花粉症とかけまして、メロンと解く。

その心は「どちらもマスクが付きもの」です。

詠み人知らず。

信州口腔外科インプラントセンター所長

(小布施町林)