

花粉症

対策をしよう



花粉症とは、体内に花粉が入ってきたときにそれを排除する免疫反応によってくしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状が起こることをいいます。早めの花粉対策で、花粉症の方は少しでも症状を和らげ、まだ花粉症になっていない方は予防をしましょう。

花粉症と風邪の症状はココが違う!!

花粉症



風邪



透明でサラサラしている

鼻水

黄色味をおび、粘りがある

回数が多い
10回以上連続することも。

くしゃみ

数回程度

繰り返す
症状がひどく、長く続く

鼻づまり

症状が数日続く

かゆみ、イガイガ感がある

のど

痛み、はれがある

かゆみ、なみだ目、めやに

目

まれに充血、痛み

花粉は1年中飛んでいる!?

花粉というと春のイメージがありますが、花粉は季節を問わず1年中飛散しています。特に花粉症の原因で最も多いスギ花粉は1月の下旬から飛び始めます。

春

スギ
ヒノキ



夏

イネ



冬

スギ



秋

ブタクサ
ヨモギ



花粉症対策のポイント

1

早めの対策でできること

- 🌸 規則正しい生活習慣を送る
- 🌸 免疫機能を整える食事をする
- 🌸 花粉が飛散する2週間程度前から、抗ヒスタミン薬を服用する
- 🌸 メガネ、マスク、帽子などを着用し、花粉の侵入を防ぐ

メガネ、マスク、帽子などの防護具を使うと体の中に入る花粉を半分以下にできます。



生活編

十分な睡眠をとる

睡眠不足が続くと免疫やホルモンのバランスを崩しやすくなります。寝つきが悪いときにはぬるめのお湯につかり、リラックスすることも効果的です。



禁煙し、お酒はほどほどに

喫煙や飲酒は鼻づまりや目の充血などを引き起こしやすくなります。



適度に運動する

運動不足によって体力が低下すると免疫のバランスを崩しやすくなります。花粉の少ない午前中の運動や室内でできる軽い運動がおすすめです。



花粉症対策のポイント 2

食事編

腸内環境を整える

腸内細菌のバランスを整えると免疫機能の活性化やアレルギー体質の改善などの効果も期待されています。

乳酸菌の多い**発酵食品**を食べてみましょう。



DHA・EPAを摂る

DHA・EPAには抗炎症作用、抗アレルギー作用があると言われています。DHAとEPAは加熱により酸化して効果が薄れてしまうので、出来るだけ**刺身**で食べるのが理想です。



生魚が苦手な方には**アマニ油**や**えごま油**がおすすめです

ビタミンを摂る

ビタミンA・C・Eは粘膜や皮膚の細胞を形成して働きを強化し、免疫力を高めます。

ビタミンAの多い食品

- 緑黄色野菜 (にんじん、モロヘイヤ等)
- レバー

など



ビタミンCの多い食品

- 緑黄色野菜 (ピーマン、ブロッコリー等)
- 果物 (いちご、キウイ等)

など



ビタミンEの多い食品

- かぼちゃ
- 種実類 (アーモンド等)

など

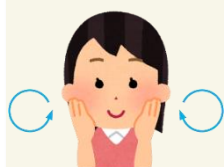


薬を飲む場合…

水分を十分摂る

花粉症の薬の中には副作用として口の中が乾きやすくなるものもあります。こまめに水分補給をして対策しましょう。唾液腺をマッサージして、唾液の分泌を促すのも◎。

■ 唾液腺マッサージの方法 ■



1 両手をほおにあてて、ゆっくり円を描くようにマッサージします（前回し、後ろ回し各5回）



2 親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当てて、耳の下あたりから5ヶ所くらいを押します（各5回ずつ）

おすすめ
レシピ



アボカド納豆サーモン丼

✿ 納豆には腸を整える納豆菌・食物繊維が含まれ、サーモンには抗炎症作用のあるDHA・EPAが含まれています。



材料(2人分)

- サーモン(刺身用) …… 100g
- アボカド …… 1個
- 納豆 …… 1パック
- しそ …… 1~2枚
- のり …… 少々
- ごはん …… 300g
- わさび …… 少々
- 醤油 …… 小さじ4

作り方

1. サーモン、アボカドは1.5cm角に切る。
2. 納豆は混ぜる
3. ごはんに①、②、千切りにしたしそ、のりを乗せ、わさび醤油をかける。