

花粉症対策

▼花粉症とは・・・

体内に花粉が入ってきたときに、それを排除しようと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。



▼花粉症とかぜの症状の違いって？

花粉症とかぜにはこのような違いがあります。



花粉症	症状	かぜ
透明でサラサラとしている	鼻水	黄色味をおび、粘りがある
回数が多い 多ければ10回以上連続して起こる	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
かゆみがある 時にイガイガ感がある	のど	かゆみがない
かゆみ、なみだ目、目やに	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。



▼花粉症対策のポイント

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人は予防をしましょう♪

早めの花粉症対策でできること

- 免疫力を上げる食事をする。
- 規則正しい生活習慣を送る。
- 花粉が飛散する2週間程前から、抗ヒスタミン薬を服用する。
- 防御具（メガネ、マスク、帽子など）を着用し、花粉の侵入を防ぐ。
☆非着用時と比べて体に入る花粉の量を半分以下に減らすことができます。



食事編

1. 腸内環境を整えましょう

腸内細菌のバランスを整えると免疫機能の活性化、アレルギー体質改善などの効果が期待できます。



ヨーグルト



チーズ



キムチ



味噌



納豆

発酵食品や乳酸菌の豊富な食品を食べましょう♪

2. EPA・DHAをとりましょう

EPAやDHAには抗炎症作用、抗アレルギー作用があります。

青魚（アジ、サバ、イワシ、ブリなど）



EPAとDHAは加熱すると酸化され、効果が薄れてしまいます。
お刺身がおすすめです♪

アマニ油、えごま油



これらに含まれる α -リノレン酸は体内でEPAやDHAに変換されます。
生魚が苦手な方におすすめです♪

3. ビタミンをとりましょう

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
(人参、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)
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

生活習慣編

1. 十分な睡眠をとりましょう

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。
寝付きが悪いとき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。



2. お酒の飲み過ぎ・喫煙はほどほどに

アルコールやたばこは、鼻づまりや目の充血などを引き起こしやすくします。



3. 適度な運動をしましょう

運動不足によって体力が低下すると、免疫のバランスが崩れやすくなります。
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♪

