



自分でできる花粉症対策

花粉症を少しでも楽に乗りきるために、自分でできる花粉症対策を学びましょう。

睡眠不足にならないように、規則正しい生活を！

夜ふかしの習慣がついてしまって、睡眠不足になっていませんか？睡眠が足りないと免疫やホルモンのバランスを崩しやすくなり、花粉症の症状を悪化させる原因になってしまうことがあります。



喫煙はもちろん、喫煙している人に近寄るのも注意！



タバコの煙は、鼻の粘膜を直接刺激し、鼻づまりを悪化させる原因になります。喫煙者は自身のタバコの煙が悪影響を及ぼしますが、タバコを吸わない人も喫煙者の煙によって刺激を受けてしまいます。また、排気ガスなども刺激の原因になりますので、外出時はマスクなどをきちんと着用するようにしましょう。

適度な運動を！

花粉症シーズンは外出を敬遠してしまい、気がつけば運動不足に。そういう方も多いかと思いますが、運動不足により体力が低下すると免疫のバランスが崩れることにつながる可能性もあり、結果的に花粉症が悪化してしまうことも懸念されます。屋内での運動を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。



帰宅したら部屋着に着替える習慣を！

帰宅したら、外出中に服に付いた花粉を叩いてから室内に入るようにしましょう。それでも、すべての花粉は落とし切れないので室内に入ったなら着替えるのがベストです。どんなに注意を払っても室内に花粉を持ち込んでしまうので、こまめに部屋の掃除を行うのもとても重要です。

花粉症のつらい症状は放置せず、病院へ！

花粉症に効果がある食べ物

●ヨーグルト

腸内細菌のバランスを整える力が、花粉症にも効果があります。

1日200ml以上のヨーグルトを1年間摂取した人の3割で花粉症の症状がよくなったという実験結果があります。ヨーグルトだけで効果が無い場合野菜も一緒に食べるというようです。



●れんこん

アレルギー症状を抑えることが分かってきています。より細かくみじん切りや、すりおろしが吸収をより早くすると言われています。



●油

サラダ油、リノール酸(カップラーメン・フライドポテト・マーガリンに含まれる油)でアレルギーを起こします。えごま油、α リノレン酸はアレルギーを抑えます。

●トマト

トマトのリコピンが症状緩和に。トマトジュースやトマト加工品を取りましょう。

●甜茶(てんちゃ)

バラ科の甜茶を選びましょう。



●りんご

水溶性食物繊維ペクチンにアレルギー症状を抑える働きがあります。

●ブロッコリー

各種ビタミンが豊富で、特に VC はレモンの2倍含まれています。



●にんにく

●玉ねぎ

●ニラ

●ふき

●チョコレート・ココア

●きくらげ

●梅

●青魚

●わさび

●バナナ

