

これからピークの花粉症！今日からできる対策で楽に過ごそう

この時期辛い花粉症。

できるだけ、症状を楽にするために花粉症対策を！

食事



1日3回、主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事は基本ですが、以下も是非取り入れてください！

● 腸内環境を整える食品を摂る。

発酵食品・・・ヨーグルトや納豆など



食物繊維・・・野菜、果物、きのこ、海藻、豆類、こんにゃく、穀類など

オリゴ糖・・・大豆・たまねぎ・ねぎ・ごぼう・にんにく・アスパラガス・ブロッコリー・カリフラワー・アボカド・バナナなど

● 炎症の抑制につながるため、良質な脂質を摂る。

(魚油、アマニ油、エゴマ油など)



● 免疫機能を正常に保つビタミンDが豊富な食品を摂る。

(鮭、うなぎ、きくらげなど)



生活習慣

- 6～8時間の質の良い睡眠を摂る。
- ストレスを溜めない・発散する。
- 喫煙は、粘膜を傷付けるので避ける。
- 1日30分以上、週2回以上運動する。
- 花粉の多い日は、布団や洗濯は部屋干しにしたり、乾燥機を使用したりする。
- こまめに室内の掃除をし、空気清浄機や加湿器で空気を清浄・加湿する。
- 窓や戸は、なるべく閉めておく。特に日中の換気時には窓を小さく開け、短時間にとどめる。



外出時・帰宅時

- 花粉の飛散が多い日は、外出を控える。
- 外出時は、めがねやマスク、帽子を着用する。
- 綿やポリエステルなど、表面がすべすべした素材の衣服を選ぶ。
- 帰宅した時は、部屋に入る前に衣服をはたき、花粉を落とす。
- 帰宅後は、うがい・手洗い・洗顔をする。



主な原因植物の開花時期（関東）

ハンノキ属（カバノキ科）	1～6月
スギ（スギ科）	1～5月
ヒノキ科	1月上旬～6月下旬
シラカンバ属（カバノキ科）	4月上旬～6月
イネ科	2月中旬～12月
ブタクサ属（キク科）	7月下旬～12月
ヨモギ属（キク科）	8月上旬～11月中旬
カナムグラ（クワ科）	8月上旬～11月

※ 出典：コメディカルが知っておきたい花粉症の正しい知識と治療・セルフケアより一部抜粋（発行：厚生労働科学研究）

花粉症チェックリスト

- 鼻水がサラッとして透明（ドロっとしたり黄色っぽくない）
- くしゃみが繰り返し出る
- 熱がない、または微熱
- 目のかゆみがある
- 朝起きた時～午前中に症状が強い
- 夕方にも症状が起こる
- 症状が2週間以上続く
- 鼻づまりがある
- 喉がかゆい
- 目がゴロゴロする
- 毎年同じ季節に似たような症状になる

多く当てはまる場合は、花粉対策をしてみてください！