



## 花粉症予防のポイント

シーズン中は、毎日の生活の中で少しでも花粉を避けるようにしましょう。

### ◆花粉情報をチェックする◆

テレビなどの花粉情報をチェックし、それに応じて対策を立てるようにしましょう。

### ◆花粉をシャットアウトする◆

#### ①外出するときはマスクやメガネを着用する

マスクやメガネの装着は、吸い込む花粉を減らし、鼻の症状を軽くする効果があります。

花粉症用マスク、または、ふつうのマスクに湿ったガーゼを重ねて使うといいでしょう。



#### ②服選びにも気をつけましょう

一般的にウール製の衣類などは花粉が付着しやすく、綿またはポリエステルなどの化学繊維のものには花粉が付着しにくいといわれています。また、帽子をかぶることで頭への花粉の付着量を減らすことは可能です。

#### ③花粉を家の中に持ち込まない

外出から帰ったら、玄関前で衣服や髪についた花粉をよく掃いましょう。

屋外に干した洗濯物は、十分にはたいてから取り込むようにします。

#### ④室内に入り込んだ花粉を除去する

室内に入り込んでしまった花粉をシャットアウトするために、まめに掃除をしましょう。

室内の花粉を減らすには空気清浄機もおすすめです。

#### ⑤手洗い・うがいを忘れずに

うがいは、のどに流れた花粉を除去する効果があります。外出から帰ってきたら、手洗い・うがいをしましょう。

また、洗顔して花粉を落とすと、症状が軽くなる場合があります。



### ◆体調をコントロールする◆

花粉シーズンを乗り切るためには、生活習慣を見直して、体調を整えることも大切なポイントです。

#### ①お酒・タバコを控える

アルコールは鼻の血管に充血を起こすので、特に鼻づまりの人は症状が悪化する可能性があるため控えましょう。

また、タバコは鼻やのどの粘膜を刺激して、花粉症の症状を悪化させる可能性があるため、できるだけ控えましょう。

#### ②体調管理をしっかり！！

カゼなど体調を崩すと体力が低下して、花粉症の症状をいっそう悪化させる可能性があります。

規則正しい生活、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、体調管理をしっかりしましょう。



### ◆食事対策◆

花粉の時期だけでなく、一年を通じて行うことが大切です。

#### ①毎日、三食きちんとバランスよくとりましょう

高エネルギー、高タンパク、高脂肪食によりアレルギー体質を招き、起きやすいといわれています。

栄養素では、魚の脂にはDHAやEPAが含まれており、これがアレルギーに効果があるといわれています。

また、野菜は、粘膜を強くしてくれる働きがあり、免疫系を正常に保つ働きがあるベータカロチンやビタミン類が豊富に含まれます。

他にも、乳製品に含まれる乳酸菌やお茶などに含まれるカテキン、ポリフェノールなどいろいろな栄養素でも効果が期待できるといわれています。

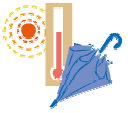
しかし、体にいいからといって、一つの食品を食べ続けるのはNGです。

栄養不足になると体力が低下するので、1日三食、バランスの取れた食事を取るよう心がけましょう。



### 《花粉飛散の要注意日》

- 風が強く、晴天の日
- 最高気温が高い日
- 湿度が低く、乾燥した日
- 雨上がりの翌日の晴れた日



### 【マスク・メガネの効果】

	鼻内花粉数	結膜内花粉数
マスクなし メガネなし	1848	791
通常のマスク 通常のメガネ	537	460
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304	280

提供：日本医科大学耳鼻咽喉科助教授 大久保 公裕氏



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士：廣田・植田・宇根・坂井・佐々木・篠田・清水・新川・為政・藤原(汐)・藤原(知)・皆川

