

今日から始める!

健康管理の

コツ

花粉症対策

早めの対策で快適に過ごそう

私たちのからだには、ウイルスや細菌などの異物が侵入すると、それを排除する「抗体」を作って体を守る仕組みがあります。それが「免疫」です。この免疫が過剰に働き、無害なものを異物と誤認し、排除しようとすることがあります。これが「アレルギー」です。花粉症は、花粉が原因物質となって起こるアレルギー疾患の一種で、鼻炎や目のかゆみなどの症状が特徴です。これからの季節は、スギやヒノキなどの花粉による花粉症が増えてきます。



花粉症は早めに適切な対策を行えば、症状をかなり軽減できます。今からしっかり手を打って、少しでも楽にシーズンを過ごしましょう。



もしかして? 花粉症のリスク度チェック

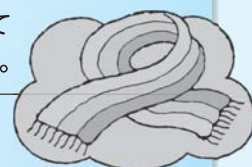
- 透明でサラサラした鼻水が出る
- 鼻水、鼻づまりが続く
- 目にかゆみがあったり、涙目になったりする
- 頻繁にくしゃみが出る
- 雨上がりや気温の高い日に症状が悪化する
- 何らかのアレルギーがある
- 症状が1週間以上続く
- 特定の季節に起こったり、強くなったりする

チェックの数が多ければ多いほど要注意。
次ページを参考に、花粉症の正しい知識を
おさえて対策を始めましょう。

花粉症を撃退! 生活習慣改善の8か条

不規則な生活習慣は、花粉症を悪化させる恐れがあります。正常な免疫機能を維持するための生活習慣を心がけましょう。

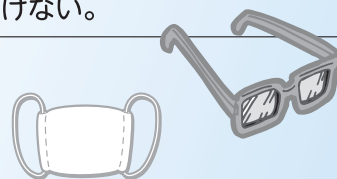
1 規則正しい生活を心がける	体調が悪いとアレルギーの症状はひどくなります。規則正しい生活でしっかり睡眠をとり、無理をせず体調を整えましょう。
2 適度な運動を心がける	適度な運動は、体の抵抗力を高めます。継続して運動することで、鼻やのど、呼吸器などの粘膜をきたえる効果も期待できます。
3 ゆったりとした呼吸をする	ゆったりした呼吸で心身の緊張がほぐされ、アレルギーにも強くなります。
4 食事は腹八分目	食べ過ぎは、アレルギーによる炎症を起こしやすくとわれます。
5 魚、野菜、海藻などを多くとる	高たんぱく、高脂肪の食事はアレルギー反応を起こしやすくなる可能性があります。魚、野菜、海藻類などバランスよく食べましょう。
6 体を冷やさない	冷えは免疫力を低下させるため、花粉症の原因になるといわれています。服装の調節や入浴などで体を冷やさない工夫をしましょう。
7 禁煙	たばこの煙は呼吸器粘膜を傷つけます。禁煙を心がけましょう。
8 ストレスをためない	ストレスは、自律神経をとおして内分泌系に影響し、免疫システムに異常をもたらします。アレルギーの症状を悪化させますので、早めにストレスを解消しましょう。



花粉を寄せ付けない1日の過ごし方

花粉症の原因となる花粉を寄せ付けないために、1日を通じて工夫をしましょう。

朝	<ul style="list-style-type: none"> • TVやインターネット等で花粉情報を確認し外出の身支度を整える。 • 掃除はこまめに行う。拭き掃除などで花粉、埃を取り除く。 • 洗濯物や布団は外に干さない。 • 花粉の飛散量が多い時は不要な外出を避ける。窓を開けない。
昼	<ul style="list-style-type: none"> • メガネ、マスクを身に着ける。 • つばの広い帽子をかぶり、花粉を防ぐ。 • 肌の露出を避ける。 • 襟元をスカーフなどでガードする。 • 綿やポリエステル素材等、花粉が付きにくい素材の服を着る。
夜	<ul style="list-style-type: none"> • 帰宅時は衣類や髪の毛の花粉をよく払ってから室内へ入る。 • 帰宅後、すぐに手洗い、洗顔、うがいをし、鼻をかむ。



※なお、室内で加湿器や空気清浄器を使用することも有効です。

記事提供: 株式会社社会保険出版