

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus 2021.1

今日からできる **花粉症対策**
早めの対策で乗り切る！

取り扱い薬局

花粉症対策のセルフケア

なるべく花粉をつけないようにすることが大切です。また、体調が崩れると花粉症の症状が悪化しやすくなります。日頃の健康管理も、花粉症の症状を軽くする対策の1つです。

日常の健康管理

睡眠を十分にとる

睡眠不足は、免疫やホルモンのバランスを崩し、花粉症の症状を悪化させる原因となります。



バランスのよい食生活

主食・主菜・副菜を毎食そろえ、バランスのよい食事を心がけましょう。また、免疫の要である腸内環境をととのえることも大切です。食物繊維など積極的にとりましょう。



お酒を飲みすぎない

アルコールによって血管が拡張し、鼻づまりや目の充血などの症状が起こりやすくなります。



タバコを控える

タバコの煙は鼻の粘膜を刺激するため、鼻づまりを悪化させる原因となります。受動喫煙にも要注意です。



ストレスをためない

ストレスは自律神経を乱し、免疫のバランスを崩してしまいます。日頃からストレスを発散しましょう。



花粉を避ける

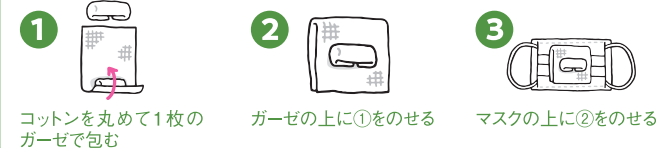
装備で花粉を防ぐ

マスクやメガネは、花粉が目や鼻につくのを防ぎます。また帽子をかぶることで髪への花粉の付着を防ぎます。



「インナーマスク」で花粉を99%カット

マスクの内側にガーゼをあてることで、鼻に入る花粉をさらに減らすことができます。



帰宅時の手洗い・うがい

付着した花粉を洗い流しましょう。鼻うがいや洗顔も効果的です。



こまめに掃除する

室内のホコリやチリにも花粉が含まれています。掃除機に加え、ぬれ雑巾で花粉をふき取ることも効果的です。



洗濯物は室内に干す

できるだけ屋内に干し、花粉の付着を防ぎましょう。外に干す時は、取り込む際に洗濯物表面の花粉を払いましょう。



今日からできる花粉症対策 早めの対策で乗り切る！

大人から子どもまで、花粉症に悩まされる方は年々増え続けています。花粉症のつらい時期を快適に過ごすためには、早めの対策が肝心です。症状がひどくなる前から治療・セルフケアを行いましょう。

もしかして花粉症？～こんな症状にご用心～

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉（アレルゲン）が体内に入ることによって起こります。代表的な症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみです。風邪と症状が似ていますが、以下の違いがあります。



	花粉症	風邪
鼻水	水っぽい	粘りがある
目のかゆみ	あり	なし
期間	数か月	1週間程度

花粉症は早めに対処することで症状を抑えることができます。「花粉症かな？」と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

花粉症でない人も油断は禁物

症状がなくても、花粉にふれる機会が多いと発症する可能性があります。花粉症対策のセルフケアを参考に、予防を心がけましょう。



花粉が飛ぶのは春だけじゃない

花粉症の症状を引き起こす原因となる植物は、代表的なスギ花粉以外にも約60種類もあり、年間をとおして花粉が飛んでいることになります。また、地域によっても花粉の飛散時期が異なります。

代表的な花粉症の原因植物と開花時期			
冬	春	夏	秋
	スギ ハンノキ シラカバ ヒノキ	イネ	ヨモギ ブタクサ カナムグラ

参考：鼻アレルギー診療ガイドライン2020年版

花粉情報をチェックしよう

環境省のWEBサイトでは、全国の花の花粉飛散状況等のリアルタイム情報が2月上旬～5月下旬まで公開されています。

環境省花粉観測システム「はなごさん」
<http://kafun.taiki.go.jp/>

花粉 はなごさん 検索



食物繊維たっぷり 押麦とごぼうの カレーミルクスープ

● 材料(2人分)

- | | | | |
|--------|-----------|---------|--------|
| ・押麦 | 大さじ2(20g) | ＜A調味料＞ | |
| ・ごぼう | 50g | ・カレー粉 | 小さじ1/2 |
| ・白菜 | 1枚 | ・顆粒コンソメ | 小さじ1 |
| ・にんじん | 中1/3本 | ・粉チーズ | 大さじ1 |
| ・ウィンナー | 2本(30g) | | |
| ・水 | 1/2カップ | ・塩、こしょう | 少々 |
| ・牛乳 | 1カップ | ・パセリ | 少々 |

● 作り方

- ごぼうは皮をこそげ、小口切りにし、水にさらしてアクを抜きます。にんじんは皮をむき、1cm程度の角切りにします。白菜は食べやすい大きさに切ります。ウィンナーは1cm幅の輪切りにします。
- 鍋に水と押麦を入れて火にかけます。沸騰したら①の野菜、ウィンナー、牛乳、＜A調味料＞を入れて、弱めの中火で15分ほど煮込みます。
- 押麦と野菜がやわらかくなったら、塩こしょうで味をととのえます。
- 器に盛り付け、みじん切りにしたパセリをちらしてできあがり。



ひとり分
あたりの
栄養価

エネルギー
199
kcal

食物繊維
3.8
g

塩分
1.1
g

※塩分は食塩相当量をあらわしています

口腔アレルギー症候群

花粉と生野菜・果物では、アレルゲンとなるたんぱく質の構造が似ているものがあります。花粉症の人は、似たアレルゲンをもつ食物を食べた時にもアレルギー反応を起こすことがあります。

症状：数分以内に唇・口の中・喉にかゆみや腫れ（まれにアナフィラキシーを起こすこともある）

口腔アレルギー症候群は、特にシラカバ・ハンノキ花粉症で多く発症することが知られています。



花粉と関連する果物・野菜（一例）	スギ	トマト	メロン	スイカ	キウイ
	イネ	トマト	メロン	スイカ	オレンジ
	ブタクサ	メロン	きゅうり	スイカ	
	ヨモギ	にんじん	セロリ		
	ハンノキ	リンゴ	モモ	キウイ	サクランボ
	シラカバ	マンゴー	にんじん	セロリ	