



自分でできる花粉症対策



今年も花粉症の季節がやってきました。
今や日本人の10人に1人が毎年この病気に悩まされています。
早めの適切な治療と予防対策を怠らないことで症状を軽減することができます。
まずは花粉症の基礎知識を知り、この季節を少しでも楽に乗り切るために自分でできる花粉症対策をとっていきましょう。

花粉症とは

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

季節性アレルギー性鼻炎＝花粉症

原因となる花粉の飛び季節にだけ症状が発症します。
日本では、約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。

●主なアレルゲン●

スギ、ヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、シラカンバなど。

●症状●

鼻の症状だけでなく、目の症状（かゆみ、涙、充血など）を伴う場合が多く、その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ下痢、熱っぽいなどの症状が現れることがあります。

※さらに、シラカンバ、ハンノキ、イネ科花粉症などの人が、ある果物や野菜を食べると、口の中がかゆくなり、腫れたりする「**口腔アレルギー症候群**」という症状もあります。



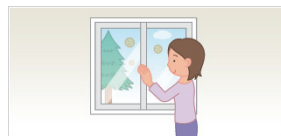
花粉症対策のポイント

① 日常生活の注意点（セルフケア）

花粉の飛散シーズンには、花粉との接触を少なくし、きめ細かい生活上の工夫が必要です。テレビやインターネットで花粉情報を入手し、効果的なセルフケアを行いましょう。

●ドアや窓を閉めましょう。

花粉の飛散が多いときは、きちんとドアや窓を閉めて花粉の侵入を防ぐことが大切です。



●掃除はこまめに行いましょう。

防いでるつもりでも、室内にはかなりの花粉が侵入しているので掃除をこまめに行いましょう。床がフローリングであれば、毎日拭き掃除を行うと効果的です。



●外に干した洗濯物は、花粉をよく落としましょう。 また布団はなるべく外に干さないようにしましょう。

外に布団を干してしまうと花粉がついてしまうので、布団乾燥機などを活用しましょう。またどうしても干したいときは、花粉の飛散量が少ない午前中にし、取り入れる際は花粉をはたいて、さらに布団の表面を掃除機で吸うと効果的です。



●花粉情報に注意し、花粉が多い日の外出はなるべく控えるようにしましょう。

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要です。1日のうちに飛散の多い時間帯（午後1時～3時頃）
＜注：地域によって差があります＞の外出もなるべく控えましょう。



●外出時にはマスクや眼鏡などを着用しましょう。

マスクや眼鏡、帽子、マフラーなどを身につけ、コートもウールなどの素材は避けるようにしましょう。



●衣服やペットなどに付着した花粉を室内に持ち込まないようにしましょう。

体についた花粉はきちんと外ではらって、玄関でシャットアウトしましょう。なるべく室内に花粉を持ち込まない工夫と努力をしましょう。



●帰宅後は必ず手洗いやうがいを行いましょう。

●お酒やタバコを控えましょう。

タバコに含まれる化学物質は、鼻の粘膜を刺激し、花粉症の症状を悪化させます。またアルコールは鼻づまりをひどくさせるといわれますから、なるべく控えるようにしましょう。



●規則正しい生活を心がけ、ストレスをためないようにしましょう。 また軽い運動を行うようにしましょう。

ストレスや睡眠不足は、鼻の粘膜の抵抗力を低下させるといわれています。十分な睡眠、休養をとるように心がけましょう。また軽い運動は花粉症の症状軽減に効果があります。室内でできるストレッチなど、軽い運動を行うとよいでしょう。



② 免疫機能を高めましょう（食生活で花粉症を予防する）

花粉症の症状を抑えるには、体に本来備わっている免疫機能を高めることがポイントです。免疫機能を高めるポイントの一つとして、普段の食生活に気を配り、栄養バランスのとれた食生活を送るように心がけましょう。

●いろいろな食材を試してみましょう。

緑茶やヨーグルト、ハーブティーなど、花粉症に効果のある食品はすべての人に効果があるわけではありません。いろいろな食材を試しながら、自分に合った対策を見つけましょう。

＜花粉症に効果があるとされる食材＞



●体を温めて、抵抗力をアップさせましょう。

「冷え」は、鼻やのどの粘膜の機能を低下させるため、腹巻や靴下を使って冷えやすい下半身を中心に温めましょう。しょうがなど、体を温める食材を取ることもおすすめします。



●偏食をなくし、バランスのとれた食事をしましょう。

日本人の食生活が欧米化し、肉から取るたんぱく質の量が増えたことによって花粉症やアレルギー体質の人が増えた原因の一つともいわれています。同じたんぱく質でも、魚の脂肪に含まれるEPA、DHAなどにはアレルギー作用を改善する働きが期待できます。肉に偏らず魚もとるようにしましょう。また野菜などで食物繊維をとって腸内の環境を整えましょう。



花粉症予防の簡単おすすめレシピ

花粉症のアレルギーによい食材として、**ヨーグルト**と**緑茶**がおすすめです。そして、アレルギー緩和に有効な栄養素は、**DHA・EPA・ビタミンB6・ビタミンC**です。DHAはまぐろ・ぶり、EPAはいわし・さばなどの青魚に、ビタミンCは野菜・果物・芋類、ビタミンB6は鮭・ごま・牛レバーなどに含まれます。また花粉症予防として、特に注目を集めているのが**レンコン**です。レンコンには、活性酸素を除去してくれる「ポリフェノール」が豊富に含まれており、花粉症の症状を緩和してくれます。また「ムチン」という物質が含まれており腸の菌のバランスを整え、花粉症体質を改善してくれます。

ほうれん草とれんこんのスープ 【所要時間】15分 【エネルギー】90 kcal(1人分)



【材料（2人分）】

・ほうれん草 100g ・れんこん 70g ・ハム 2枚 ・こしょう 少々
・(A) 顆粒コンソメ 5g / 水 1と1/2カップ

【作り方】

1. れんこんは皮をむき、半分を半月の薄切りにし、残りは**んぶん**をは丸のまま水につけてアクをとります。
2. ほうれん草は塩（分量外）を加えた熱湯でゆで水気をしぼり、1cm長さに切ります。ハムは短冊に切ります。
3. 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら薄切りのれんこんとハムを加え、再び煮立ったら残りのれんこんをすりおろしながら加えてとろみをつけ、こしょうをかけます。
4. ほうれん草を加えて、ひと煮すると出来上がり。