

健康人で 行こう!

「今年も来てしまった花粉の季節…」といった話を聞いただけで、「鼻ガムズムズしてきちゃう…」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
そこで今回のこのコーナーでは、これから本格的になってくる花粉が飛散する季節を、少しでも快適に過ごしていただけるための情報をご紹介します！
毎年“花粉症”に悩まされている方は、ぜひ！お読み下さいね。

● 花粉症対策

花粉症対策は“触れない”“付けない”“持ち込まない” 花粉症対策は、とにかくこの3つが大原則のようです。

触れない

- 外出時は花粉症対策用マスク、メガネ（もしくはゴーグル）、帽子をする。
- 雨の日の翌日にカラッと晴れて気温の高い日は、花粉が良く飛ぶのでできるだけ外出しない。
- 午後1～3時は花粉が飛ぶピークの間なので、できるだけ外出しない。



持ち込まない

- 玄関先で衣類についた花粉を払い落とす。
- 室内に入る前に洋服から露出していた部分を濡れタオルで拭く。
- 帰宅したらすぐに洗顔、手洗い、うがい、場合によってはシャワーと洗髪をする。
- 家のお掃除はまめにする。
- 布団乾燥機を使う。
- 洗濯乾燥機を使う。
- 空気清浄機を使う。



付けない

- 髪の毛の長い人は髪を束ね、くつつく花粉の量をできるだけ減らす。現在は髪用の花粉防止スプレーも販売されているそうです。
- ナイロン素材などの“ツルツル”した素材の服を着用する。また、静電気防止スプレーや花粉防止スプレーをするとなお効果的でしょう。
- 外に干したお布団は念入りに花粉を払ってから取り込みましょう。お布団用花粉防止スプレーも販売されているそうです。
- 衣服を外に干さない。
- 鼻クリームを使う。（クリームで鼻の中に膜を作り、花粉やホコリなどをキャッチする。いわば見えないマスクとも呼べるでしょう）
- 鼻洗浄器、鼻洗浄スプレーを使う。（鼻を洗浄して花粉を洗い流し症状を緩和させる）
- 花粉防止ウエアやコート、寝具などを使う。
- 洗眼薬、目薬を使う。（頻繁に使う人は防腐剤が入っていないものを選んだほうが良いでしょう）

花粉症対策食品を食べて症状を緩和しよう!

ヨーグルトやチーズに含まれている「乳酸菌」は、腸内の免疫細胞のバランスを整え、花粉症の症状を緩和すると言われています。現在は、花粉症にとっても効果的な乳酸菌が入ったヨーグルトや機能性食品も発売されているそうです。
また、赤ワインに豊富に含まれている「ポリフェノール」も、花粉症の症状を抑制すると言われています。ポリフェノールといえは抗酸化物質として有名で、細胞や血管の老化を予防すると考えられています。

花粉症対策食品のご紹介

- ミント（ミントポリフェノールが含まれています）
- シソの葉（シソに含まれるロズマリン酸はポリフェノールの一種です）
- 甜茶（甜茶ポリフェノールが含まれています）
- ベにふうぎ（ベにふうぎはお茶の一種で、メチル化カテキンが含まれています。カテキンはポリフェノールの一種です）
- ホップフラボノール（ビールの苦味原料のホップから抽出したポリフェノール）



これら食品の中から自分にあったものを、花粉が本格的に飛び前から気長に摂取すると、症状緩和が期待できるかもしれません。もちろん、バランスの良い食事を心がけることも重要だそうです。

また、お医者さんにかかる場合は早めに耳鼻科を受診して、気長にお薬を飲むことがポイントのようです。

