



健康人で行こう!

シーズン到来!



自分でできる花粉症対策

今年の花^ひ粉^{きん}の飛散が始まる時期は、西日本と東日本では2月上旬、北日本では3月上旬頃からと予想されています。また、飛散のピークはスギの花^{はな}粉^{こな}が2月中旬～3月下旬、ヒノキの花^{はな}粉^{こな}が3月上旬～4月下旬頃です。そこで今回は、花粉症シーズンに備え「自分でできる花粉症対策」をご紹介します。

外出時の対策

マスク

使い捨てのマスクを鼻とアゴにかけしっかりと覆^{おほ}うように着用します。

花粉症対策専用や湿ったシートが入っているもの^だとより効果的です。



メガネ

目から入る花粉を軽減させるために「メガネ」や「サングラス」をかけましょう。目の周りをカバーしてすき間を作らないゴーグルタイプのものがあれば万全です。

ヘアスタイル

髪の毛が長い人は、コンバクトにまとめておく^と花粉の付着を最小限に抑えられます。また、帽子をかぶることで髪の毛に花粉がつきに^くなりま^すす。

上着

コートなどの上着は「素材^{そざい}」に注意しましょう。木綿やウール素材は花粉がつきやすく落としにくい^{すべ}ため、ツルツルと滑るナイロンやポリエステル素材がおすすめです。

帰宅時の対策

帰宅時は外でついた花粉を室内まで持ち込まないことが肝心です。

払い落とす

家に入る前に玄関の外で上着についた花粉を払い落とします。また、上着は室内まで持ち込まず、玄関先に掛けておきましょう。



洗い流す

帰宅したらすぐに手洗い、うがい、洗顔をして体についている花粉を落とします。特に花粉の飛散量が多い日は、お風呂に入って全身の花^{はな}粉^{こな}を洗い流しましょう。



生活面での対策

食事や睡眠といった生活面からも対策はできます。

食事

バターやチーズなど動物性脂肪の多い食事は、アレルギー症状を悪化させる恐れがあります。油脂を摂る場合は、EPAやDHAが豊富な青魚類、α-リノレン酸が多いえごま油やアマニ油、しそ油などがおすすめです。また、アルコールは血管を広げる作用があり鼻づまりを悪化させる原因になりますので、飲みすぎには注意しましょう。

睡眠

免疫力^{めんえきりょく}を高めるためにも、しっかり睡眠を取って疲れを取りましょう。また、ストレスがたまると自律神経のバランスが乱れてアレルギー症状が強くなりやすい^{ため}、心の疲れも解消するように心掛けてください。



掃除

掃除機は床に落ちて^ている花粉を巻き上げやすいので、この時期はぬらした雑巾での拭き掃除がおすすめです。また、外から花粉が入り込みやすい窓際や玄関もこまめに拭きましょう。洗濯物や布団は室内干しにしましょう。外で干す場合は取り込む時にしっかりと花粉を払い落とす^てください。



花粉症がひどい方は、今回ご紹介したセルフケアと同時に症状を和らげる治療も併用しましょう。薬の効果が十分に現れるには時間がかかるため、花粉が飛び始める2週間くらい前に耳鼻科を受診すると良いそうです。

クイズのこたえ

4 千葉県

一昨年(2014年)の統計によると、1人当たりの歯ブラシ購入数が最も多い都道府県は千葉県でした。1年間の歯ブラシ購入数の全国平均が5.1本に対し、千葉県民は8.2本だったそうです。ちなみに、歯の汚れをしっかりと落とすためには、歯ブラシは1か月に1度交換するのがオススメです。