

花粉症対策の基本～早めの対策で症状緩和しよう～



毎年、花粉のシーズンになると、鼻水、目のかゆみ、頭痛・・・など花粉症に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？今では、国民の4人に1人がスギ花粉症ともいわれています。花粉症は、一般的には対症療法が基本で、お薬を服用して症状を緩和し乗り切っている方も多いでしょう。花粉症の症状を軽くするためには、治療とともに花粉が体に入らないようにする注意や工夫が大切です。積極的に花粉症対策に取り組んで、ツライ花粉症シーズンを乗り切りましょう！

花粉症の症状とは？

鼻、目、のどなど「首から上」の症状が主ですが、熱感や倦怠感などの全身症状をとまなうこともあります。



主な症状	くしゃみ／鼻水／鼻づまり／目・のど・顔や首の皮膚のかゆみ
その他の全身症状	集中力の低下／だるい／熱っぽい／倦怠感／イライラする

風邪と花粉症の見分け方

花粉症の症状は、風邪の症状に似ているため、花粉症であるにもかかわらず、風邪だと思い込んで症状を悪化させてしまうケースも…。花粉症に特有な症状を知り、おかしいなと思ったら、早めに医師に診てもらい、症状の軽いうちに治療することが大事です。

	風邪	花粉症
くしゃみ	立て続けには出ない	立て続けに何回も出る
鼻水	数日で黄色くなり、ネバネバしてくる	透明でサラサラしている
鼻づまり	比較的症状は軽い	両方の鼻がつまり、鼻で息ができないこともある
目のかゆみ	ほとんどない	とてもかゆく、涙が出ることもある

花粉症が起こるメカニズム

人間の体には、体内に侵入しようとした外敵を取り除こうとする働きが備わっています。

例えば、鼻水で洗い流そうとしたり、くしゃみで外に吹き飛ばそうとしたり…

ただ、人によっては、**ある特定の異物に入ると**、

この働きがいき過ぎて過剰な反応（アレルギー反応）を起こします。

花粉症は、からだに侵入した花粉を、敵と認めて反応してしまう過敏な体質の人に起こるのです。

花粉症は大人になってから突然、発症することもあります。では、どんな人がかかりやすいのでしょうか？

●アレルギー体質の傾向が強い人

アトピー、食物アレルギー、小児喘息など、一般に**アレルギー体質の傾向が強い人**が、かかることが多いと言われています。

●生活習慣が乱れている人

食生活が乱れ、**インスタント食品やコンビニ食、スナック菓子**ばかりを食べている人は要注意ですよ！こうしたものには添加物も多く、アレルギーへの影響は大きいと言われています。また、**睡眠不足や生活時間が不規則**な場合も、自律神経が乱れ、免疫機能が正常に働けなくなり、アレルギーを引き起こす原因になることも。もちろん、**ストレス**もその立派な原因のひとつです。



花粉症から身を守る方法

【外出時の対策】

花粉情報の要注意日

- 1: 天気が晴れまたは曇り
- 2: 最高気温が高い
- 3: 湿度が低い
- 4: やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- 5: 前日が雨



以上から、**前日または当日の未明まで雨で、その後天気が急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日**が要注意日となります。（日本気象協会作成）

●外出を控えめに

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要です。1日のうち飛散の多い時間帯

（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。

●外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけましょう。コートもツルツルした素材を選びましょう。

●帰宅時は玄関でシャットアウト

衣服・ペットなどについてた花粉は、きちんと外ではらって玄関でシャットアウト！なるべく**室内に持ち込まない**工夫と努力をしましょう。

●帰宅後は洗顔やうがいを

体についてた花粉はきちんと**洗い流しましょう**。毎日の習慣として心がけてください。



【家の中での対策】

●ドア・窓を閉める

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

防いでいるつもりでも、室内にはかなり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。綺麗な室内はダニアレルギー対策にもなりますよ。

【就寝時の対策】

●布団を外に干さない

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！！

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。

●枕元の花粉を拭き取る

床の上はもちろん、ベッドにも花粉はたまっています。寝ているときに花粉を吸い込まないように、枕まわりの約1mを水で**少し湿らせたティッシュやタオル**で拭き取りましょう。

●お風呂・シャワーで花粉を流す

花粉の時期は寝る前に花粉を**しっかり洗い流してから布団に入る**ようにしましょう。

●空気清浄機を活用

空気清浄機を使いながら寝るのもぐっすり睡眠をとるためのポイント。また、風邪の予防にも役立ちます。



花粉症を和らげる食べ物・NGな食べ物

花粉アレルギーを和らげるには具体的にどのような食べ物をとればよいのでしょうか？

花粉症に効果があると言われている食べ物については研究されていますが、残念ながら「食べればすぐ治る」という即効性のあるものは完全に解明できていません。

しかし**毎日続けて食べることで体質を改善し、花粉症の症状を和らげる**食べ物はあります！

そして逆に食べると悪化してしまう食べ物も…！ぜひチェックしてみてください。

◎花粉症を和らげる食べ物

①ヨーグルトや納豆などの発酵食品

ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌などの発酵食品には、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が豊富に含まれています。そして、これらは腸内の悪玉菌を減らし、**身体に有害な添加物などの不純物の排出をサポートしてくれる働き**を持っているんです！

つまり、腸内環境を整えることは身体各機能を正常に保ち、免疫力アップ、

そしてアレルギー症状緩和につながるということですね。女性に嬉しい美肌効果も期待できる発酵食品。

ぜひ毎日の朝ごはんに取り入れてみてください。



②鰯や鯖などの青魚

花粉症の原因は「**ヒスタミン**」というアレルギー物質です。このヒスタミンの働きを抑えることが、花粉症などのアレルギー症状をおさえることにつながるわけです。

鰯や鯖などの青魚に含まれる **DHA や EPA** は、その働きを持っています。魚より肉が好き！ という人も、花粉症シーズンは意識的に青魚を毎日の食事に取り入れることをオススメします。



③エゴマ油や亜麻仁油

これらの油には、青魚に多く含まれる DHA などと同じ「**n-3 系脂肪酸**」の「 **α リノレン酸**」が多く含まれています。 α リノレン酸には、DHA と同じくアレルギー症状を抑える働きがあるとされているのです。ただし、加熱調理には向いていないため、ドレッシング代わりにサラダにかけたり、はちみつと一緒にヨーグルトにかけたりするなどの生食がオススメです。摂取量の目安は、1日に**ティースプーン 1 杯**ほど。摂りすぎには注意しましょう。



✳花粉症にはNGな食べ物

とくにリノール酸を多く含む油脂類や動物性たんぱく質のとりすぎは、花粉症などのアレルギー症状をひどくする可能性が指摘されています。

紅花油やひまわり油、卵や肉類、生クリームやマーガリンなどの食べすぎには注意しましょう。

もちろん、まったく食べてはいけないというわけではありません。

健康の基本は**バランスのいい食生活**。花粉症にいいとされるものも NGなものも適量を心掛けて、食生活に上手に取り入れましょう。

いかがでしたか？いまや国民の4人に1人が苦しんでいると言われている「花粉症」。

花粉症の症状を和らげてくれる食事も、花粉症でない方でも意識して毎日摂ることで、

花粉症の予防にも繋がります。花粉症の治療も大事ですが、花粉が体内に入ることのないための工夫が大切です。ぜひ参考にして、花粉シーズンを乗り越えましょう！