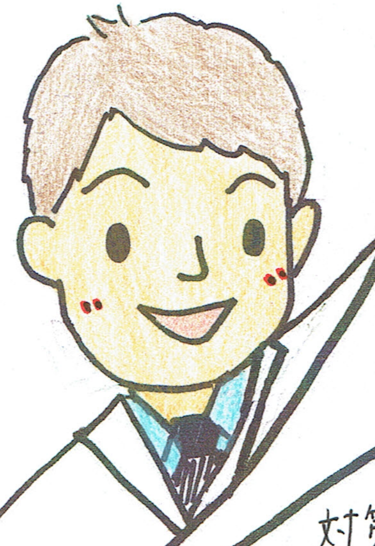
3月

意外としらない花粉症の知識！



徐々に陽射しが暖かくなる春。3月に入り、花粉症の人にとってはツライ時期がやってきました。この時期はスギ花粉がピーク… そして、その後ヒノキが始まりティッシュが手放せず、数か月は悩まされる人も多いですよね。早めの花粉症対策でツライ花粉シーズンを乗りきりましょう!!

花粉症の主な症状といえば…
鼻水・くしゃみ・目や鼻の痛み・かゆみ

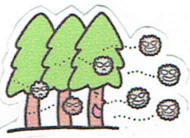
これは体に異物(=花粉)を入れまいとする体の防衛反応が過剰に働くアレルギー反応です。

花粉症対策

外出時

- 花粉情報をチェック
  (テレビやインターネットで情報を入手)
- 外出を控えめに
  (午後1時～3時頃は控える)
- 外出時は完全防備
  (帽子・マスク・メガネを着用する)

帰宅時



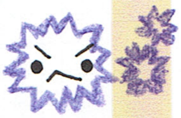
- 服についた花粉を払い落としてから玄関に入りましょう
- 手洗い・うがいを必ず行い
  できれば洗顔も!!

花粉症対策は外しかしないというあなた!!

実は家の中には毎日2000万個の花粉が入ってきているのをご存じですか!?

花粉はどこから入ってくるの?

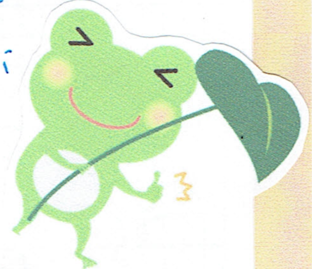
付着による持ち込み 約40%
(ふとん・洗濯物・外衣・頭髪)
換気による侵入 約60%
(カーテン・床面)



外から花粉を持ち込まないためには?

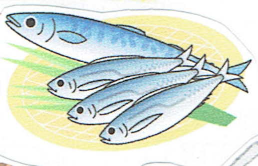
- 窓を閉める(窓をきちんと閉めて花粉の侵入を防ぐ)
- 掃除はこまめに(防いでいるつもりでも室内にはかなりの花粉が侵入中)
- 布団や洗濯物を外に干さない(どうしても干したい時は飛散量の少ないAM)

ポイント 花粉が多く舞う日は雨上がりの翌日で気温の高い日です!!
雨の日の翌日はついつい洗濯をしたくなりますが花粉症がヒドイ方は**グッ**とこらえて、部屋干しにした方が良いかもしれません!!



花粉症に効く食べ物・飲み物

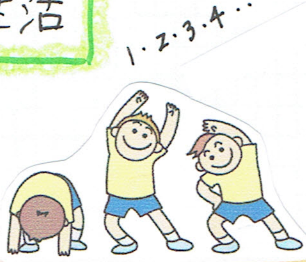
花粉症に対抗できる体質を作るには免疫力を高めることが必要です。
普段の食事で免疫力を高めるものを、とり入れましょう。



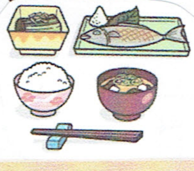
- DHA(アレルギー体質の改善)→アジやサンマなどの青魚
- ケルセチン(ポリフェノールの一種)→たまねぎ
- 乳酸菌(免疫細胞のバランスを整える)→ヨーグルト
- ポリフェノール(健康に害をなす活性酸素を排除)→緑茶・赤ワイン
- アミノ酸(細胞を再成させる)→お酢・くろ酢

毎日の生活

こまめに運動する



バランスの良い食事をとる



充分な睡眠をとる

ストレスをためない

しっかり対策して楽しい毎日をすごしましょう~♡♡♡♡♡