

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

からだ Plus

プラス



今日からできる **花 粉 症 対 策**

早めの対策で乗り切る!



# 今日からできる花粉症対策

## 早めの対策で乗り切る!

大人から子どもまで、花粉症に悩まされる方は年々増え続けています。花粉症のつらい時期を快適に過ごすためには、早めの対策が肝心です。症状がひどくなる前から治療・セルフケアを行いましょう。

### もしかして花粉症? ~こんな症状にご用心~



花粉症は、スギやヒノキなどの花粉(アレルゲン)が体内に入ることによって起こります。代表的な症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみです。風邪と症状が似ていますが、以下の違いがあります。

	花粉症	風邪
鼻水	水っぽい	粘りがある
目のかゆみ	あり	なし
期間	数か月	1週間程度

花粉症は早めに対処することで症状を抑えることができます。「花粉症かな?」と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

### 花粉症でない人も油断は禁物

症状がなくても、花粉にふれる機会が多いと発症する可能性があります。花粉症対策のセルフケアを参考に、予防を心がけましょう。



### 花粉が飛ぶのは春だけじゃない

花粉症の症状を引き起こす原因となる植物は、代表的なスギ花粉以外にも約60種類もあり、年間をとおして花粉が飛んでいることとなります。また、地域によっても花粉の飛散時期が異なります。

代表的な花粉症の原因植物と開花時期			
冬	春	夏	秋
	スギ	イネ	
	ハンノキ		ヨモギ
	シラカバ		ブタクサ
	ヒノキ		カナムグラ

参考:鼻アレルギー診療ガイドライン2020年版

### 花粉情報をチェックしよう

環境省のWEBサイトでは、全国の花粉飛散状況等のリアルタイム情報が2月上旬~5月下旬まで公開されています。

環境省花粉観測システム「はなごさん」  
<http://kafun.taiki.go.jp/>

花粉 はなごさん 検索



### 口腔アレルギー症候群

花粉と生野菜・果物では、アレルゲンとなるたんぱく質の構造が似ているものがあります。花粉症の人は、似たアレルゲンをもつ食物を食べた時にもアレルギー反応を起こすことがあります。

症状:数分以内に唇・口の中・喉にかゆみや腫れ(まれにアナフィラキシーを起こすこともある)

口腔アレルギー症候群は、特にシラカバ・ハンノキ花粉症で多く発症することが知られています。



花粉と関連する果物・野菜(一例)	スギ	スギ	トマト	メロン	スイカ	キウイ
	イネ	イネ	トマト	メロン	スイカ	オレンジ
	ブタクサ	ブタクサ	メロン	きゅうり	スイカ	
	ヨモギ	ヨモギ	にんじん	セロリ		
	ハンノキ	ハンノキ	リンゴ	モモ	キウイ	サクランボ
	シラカバ	シラカバ	マンゴー	にんじん	セロリ	

参考:鼻アレルギー診療ガイドライン2020年版

# 花粉症対策のセルフケア

なるべく花粉をつけないようにすることが大切です。また、体調が崩れると花粉症の症状が悪化しやすくなります。日頃の健康管理も、花粉症の症状を軽くする対策の1つです。

## 日常の健康管理

### 睡眠を十分にとる

睡眠不足は、免疫やホルモンのバランスを崩し、花粉症の症状を悪化させる原因となります。



### バランスのよい食生活

主食・主菜・副菜を毎食そろえ、バランスのよい食事を心がけましょう。また、免疫の要である腸内環境をととのえることも大切です。食物繊維など積極的にとりましょう。



### お酒を飲みすぎない

アルコールによって血管が拡張し、鼻づまりや目の充血などの症状が起こりやすくなります。



### タバコを控える

タバコの煙は鼻の粘膜を刺激するため、鼻づまりを悪化させる原因となります。受動喫煙にも要注意です。



### ストレスをためない

ストレスは自律神経を乱し、免疫のバランスを崩してしまいます。日頃からストレスを発散しましょう。



## 花粉を避ける

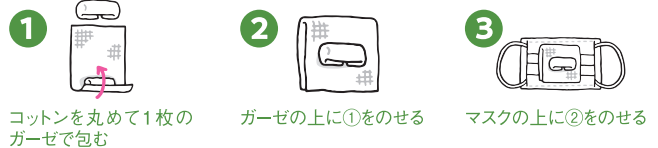
### 装備で花粉を防ぐ

マスクやメガネは、花粉が目や鼻につくのを防ぎます。また帽子をかぶることで髪への花粉の付着を防ぎます。



### 「インナーマスク」で花粉を99%カット

マスクの内側にガーゼをあてることで、鼻に入る花粉をさらに減らすことができます。



### 帰宅時の手洗い・うがい

付着した花粉を洗い流しましょう。鼻うがいや洗顔も効果的です。



### こまめに掃除する

室内のホコリやチリにも花粉が含まれています。掃除機に加え、ぬれ雑巾で花粉をふき取ることも効果的です。



### 洗濯物は室内に干す

できるだけ屋内に干し、花粉の付着を防ぎましょう。外に干す時は、取り込む際に洗濯物表面の花粉を払いましょう。



ひとり分あたりの栄養価

エネルギー  
**199**  
kcal

食物繊維  
**3.8**  
g

塩分  
**1.1**  
g

※塩分は食塩相当量をあらわしています

## 食物繊維たっぷり / 押麦とごぼうの カレーミルクスープ

### ● 材料(2人分)

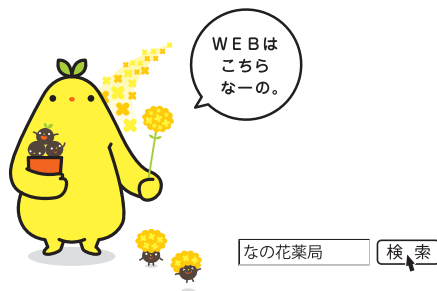
- |         |                 |          |              |
|---------|-----------------|----------|--------------|
| ・ 押麦    | ..... 大さじ2(20g) | 〈A調味料〉   |              |
| ・ ごぼう   | ..... 50g       | ・ カレー粉   | ..... 小さじ1/2 |
| ・ 白菜    | ..... 1枚        | ・ 顆粒コンソメ | ..... 小さじ1   |
| ・ にんじん  | ..... 中1/3本     | ・ 粉チーズ   | ..... 大さじ1   |
| ・ ウィンナー | ..... 2本(30g)   | ・ 塩、こしょう | ..... 少々     |
| ・ 水     | ..... 1/2カップ    | ・ パセリ    | ..... 少々     |
| ・ 牛乳    | ..... 1カップ      |          |              |

### ● 作り方

- 1 ごぼうは皮をこそげ、小口切りにし、水にさらしてアクを抜きます。にんじんは皮をむき、1cm程度の角切りにします。白菜は食べやすい大きさに切ります。ウィンナーは1cm幅の輪切りにします。
- 2 鍋に水と押麦を入れて火にかけます。沸騰したら①の野菜、ウィンナー、牛乳、〈A調味料〉を入れて、弱めの中火で15分ほど煮込みます。
- 3 押麦と野菜がやわらかくなったら、塩こしょうで味をととのえます。
- 4 器に盛り付け、みじん切りにしたパセリをちらしてできあがり。



MEDICAL  
SYSTEM  
NETWORK  
GROUP



取り扱い薬局