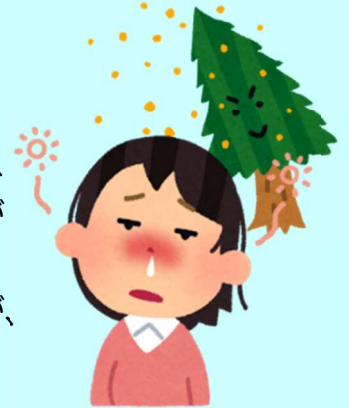


せいふう新聞



辛い時季を乗り越えよう！「花粉症対策」

まもなく、スギやヒノキの花粉の飛散がピークを迎える季節がやってきます。日本では、「**国民の5人に1人が花粉症**」と言われていて、**年々増加しています**。原因となる植物は約50種類以上が報告されていますが、とくに**花粉症の原因の約70%がスギ花粉**となっています。国民病ともいえる花粉症ですが、少しでも症状を和らげ、もしくは発症しないようにするため「自分でできる花粉症対策」をご紹介します。人間にはもともと、花粉のような異物が体内に入ってきた場合、くしゃみや咳で体外へ排出する力があります。しかし、食生活の乱れやストレスによって体の機能が乱れていると、過度なアレルギー症状としてくしゃみが止まらなくなったり、目鼻のかゆみなどの症状が現れます。体調を整え、免疫力をアップすることが、症状の軽減したり、発症を抑えることにつながります。



◇対策その1「腸内環境を整える」

腸には多くの免疫細胞が存在すると言われています。**腸の調子を整えることによって、免疫力のアップにつながります**。発酵食品（味噌、納豆、ヨーグルト、チーズ、キムチなど）には乳酸菌やビフィズス菌など、善玉菌を増やす効果があります。また、食物繊維が多く含まれる食品（ゴボウ、大根、ブロッコリー、たけのこ、海藻など）は腸内の善玉菌を増やす効果があります。

◇対策その2「粘膜を強くする」

鼻やのどの粘膜を強くすることで、免疫力を高めることができます。タンパク質は健康な細胞を作る重要な栄養素で、これが不足すると皮膚や粘膜が弱くなってしまいます。ビタミンにも粘膜を強くする作用があり、特にビタミンA、B2、B6には、全身の粘膜を健康に保ち、タンパク質から粘膜を作るのを助ける効果があるといわれています。緑黄色野菜にはビタミン、青魚にはタンパク質が多く含まれています。サンマやサバ、アジなどの青魚にはEPAやDHAという脂肪酸が含まれており、免疫機能の正常化に役立ちます。また、乾燥も粘膜にとってよくありません。こまめな水分補給や、加湿器などを使って湿度を保つとよいでしょう。

◇対策その3「免疫力を低下させるNG習慣を改善しよう」

睡眠不足、ストレス、過度のアルコール摂取、喫煙、運動不足など、一般に体にとって良くないとされていることは、やはり免疫力を低下させる原因となるため、避けたほうが良いといわれています。適度な運動はストレスを発散し、質の良い睡眠を得られるのでおすすめです。

◇対策その4「年間を通じて対策しよう」

上記1～3の対策を花粉症の時季だけでなく、年間を通じて意識してみましよう。普段から意識していれば、とくに負担を感じることなく、習慣として行えるようになります。**免疫力を高めることは風邪やインフルエンザの予防にも効果的なので、どの季節でも有効**です。

◇対策しても症状が軽減されない・花粉症になってしまったら・・・

医療機関の受診をお勧めします。ひと口に花粉症と言っても症状や程度は人それぞれです。医師へ症状や体質、生活スタイルをしっかりと伝え、効果的に薬の服用をしましょう。

