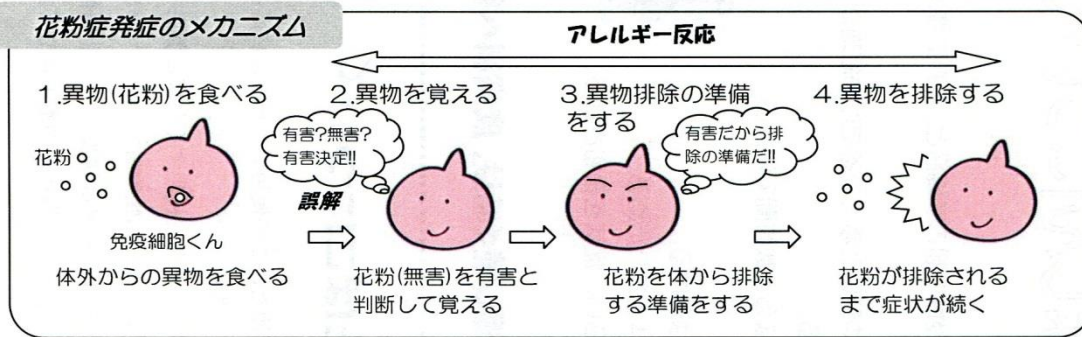


花粉症

花粉症とは、花粉の侵入によって体の中にある免疫が花粉を体にとって有害なものとして勘違いして攻撃するために生じるアレルギー疾患の総称です。



【症状】

花粉症の主な症状は風邪と似ているため、風邪が長引くと思ったら花粉症だったということも考えられます。花粉症と風邪を区別して、適切な治療を早めに開始しましょう。

花粉症	症状	風邪
毎年同じ時期に見られ、花粉が飛散している時期を通して続く	症状の続く時期	通常は長くても1週間で治まる。
立て続けに何回も出る	くしゃみ	あまり続けて出ることはない。
透明でサラサラしている	鼻水	だんだんと黄色っぽく「か」になる。
両方の鼻がつまるほど症状が悪化して、不眠やのどの渇きが起こることもある	鼻づまり	比較的症状は軽い
目のかゆみが強く、涙がでることもある。	目のかゆみ	目の症状はほとんど見られない。
発熱や筋肉痛が見られることはあまりなく、見られて微熱もある。	発熱	高熱や筋肉痛が見られることがある。

からだの内側から花粉症対策

毎年、春先になると目のかゆみや鼻水・くしゃみなど花粉によるアレルギー性結膜炎やアレルギー性鼻炎に悩まされる人が増えています。花粉症が起きやすく、また悪化しやすい体質を決める大切なポイントの一つに体内環境の乱れがあります。花粉症は、体内環境の乱れによる体の不調が免疫系に表れたものの一つです。日頃の緊張や不安、睡眠不足や偏った食生活、運動不足や体の冷えによって免疫力が低下し、花粉による辛い症状を引き起こします。花粉のブロックだけでなく、花粉に負けない体づくりも併せて心がけましょう。

乱れた体内環境をリセットしましょう。

毎日朝食を食べ、バランスのよい食生活を

体の血液も、水分も、骨や筋肉も、それを作るもとは食生活。何を食べているかが体内環境にも大きく作用します。まず、外食や加工食品を抑えて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



からだを冷やさない

運動不足、偏った食生活、ストレスなどで新陳代謝が悪くなっている体は、中からポカポカすることもなく、冷えています。これが花粉症の原因にも関係します。ゆっくり入浴したり、下半身はきちんと厚着をしたりして、体の冷えをとりましょう。



からだをほぐす

あちこち凝った体をほぐしましょう。血行を回復し、きれいな血液を隅々にまで行きわたらせることは、体内環境をリセットするには欠かせない条件です。軽い運動をしたり、朝起きたときや入浴後にストレッチをするなど習慣をつけましょう。



睡眠を十分に取って規則正しい生活を

睡眠不足は、自律神経の乱れを招き、アレルギー体質に体を傾けやすくする原因の一つです。疲れを取り、花粉症などのアレルギーに負けない体にするためには睡眠が重要です。



見直そう 携帯の使い方

① 携帯の人間関係はやめよう。

直接話をするのは苦手・・・と、本来口で言わなければならないことも携帯メールや Line で済ませていませんか？機械を通じたコミュニケーションは信頼できる人と、必要最少限の連絡のために使うようにしましょう。

② 不自由になる使い方はやめよう。

すぐに返事をしないと友達がいなくなるからと片時も離さず握っているのもおかしいです。そんな携帯電話に支配されるような使い方はやめにしましょう。時々、常にお互い何をしているか報告しあっているようなカップルがいます。始めはよくても、そのうちデート DV の関係になっていきやすいです。(デジタル暴力ともいいます)

③ 大事なことは直接言葉で伝えよう。

きちんと伝えたい時や複雑な心情がからむ内容は、直接会って話すか、せめて電話で話すようにしましょう。

スマホの所持率も上がっていて、ますます携帯電話を操作する時間が長くなっている現状がみられます。このようなコミュニケーションのトラブルは後を絶ちません。時には、友情・愛情がこじれ想像以上の深い傷を受けることになるので心配です。こんな時代だからこそ、面と向かっての、言葉でのコミュニケーションを大切にいきましょう。



花粉症の季節になりました

● どうして起こるの？

人間のからだは病気にならないように、からだによくはないものが入ってくると、からだの外に追い出そうとします。花粉症はその反応が必要以上に起こっている状態です。花粉をからだの外に出すために「くしゃみ」が出たり、「鼻水」や「涙」で花粉を洗い流そうとします。また、スギ・ヒノキ科以外の花粉症では、花粉がつくと皮膚が荒れるなどの症状が出ることもあります。

● 予防するには

○ 「メガネ」

花粉症用のメガネではなくても、普通のメガネをすることで自に入る花粉の量を3分の1に抑えることができます。

○ 「服装」

表面がツルツルした素材のものがよいでしょう。ウール(毛)の素材の服はさけるようにしましょう。



○ 「マスク」

つけると、花粉を吸い込む量を3分の1から6分の1に減らすことができます。

家に帰ったら「手洗い・うがい」もしましょう。

● 症状は？



● 花粉の多い日や時間帯は？

◆ とくに花粉が多いのは次のような日です。

- 晴れて、気温が高い日
- 空気が乾燥して、風が強い日
- 雨が上がった次の日
- 気温の高い日が2～3日続いた次の日

◆ 花粉が多い時間帯は次の通りです。

- 昼前後の1～2時間
- 日没後の1～2時間

