



# 健康生活を送るための お役立ちメモ

テレビや新聞で『花粉の飛散が始まりました…』  
というニュースを見ただけで、「鼻がムズムズしてきちゃう…」  
といった方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

そこで今回は、花粉の飛散がピークを迎えている季節を少しでも快適に過ごしていただく  
ために“花粉症の対策法”をご紹介します！

毎年“花粉症”に悩まされている方はぜひ！お読み下さいね。

## 花粉症対策

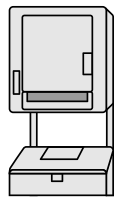
花粉症対策は“触れない”“付けない”“持ち込まない”  
この3つが大原則です。



### 触れない

- 外出時は花粉症対策用マスク、めがね、帽子をする。
- 雨の日の翌日にカラッと晴れて気温の高い日は、花粉が良く飛ぶのでできるだけ外出しない。
- 午後1～3時は花粉が飛ぶピークの時間帯なので、できるだけ外出しない。

- 家のお掃除はまめにする。
- 布団は外に干さず布団乾燥機を使う。
- 洗濯物も外に干さず洗濯乾燥機を使う。
- 空気清浄機を使う。



### 付けない

- 髪の毛の長い人は髪を束ね、くつつく花粉の量をできるだけ減らす。
- ナイロン素材などの“ツルツル”した服を着用する（静電気防止スプレーや花粉防止スプレーをするとなお効果的でしょう）。
- 外に干したお布団は念入りに花粉を払ってから取り込みましょう（お布団用花粉防止スプレーも販売されています）。
- 衣服を外に干さない。
- 鼻クリームを使う（クリームで鼻の中に粘膜を作り、花粉やホコリをキャッチします。いわば見えないマスクとも呼べるでしょう）。
- 鼻洗浄器、鼻洗浄スプレーを使う（鼻を洗浄して花粉を洗い流し、症状を緩和させます）。
- 花粉防止ウエアやコート、寝具などを使う。
- 洗眼薬、目薬を使う（頻繁に使う人は防腐剤が入っていないものを選んだほうが良いでしょう）。



### 花粉症対策食品を食べて 症状を緩和しよう！

ヨーグルトやチーズに含まれている『乳酸菌』は腸内のバランスを整え、花粉症の症状を緩和してくれると言われています。



また、赤ワインに含まれている『ポリフェノール』も、花粉症の症状を抑制すると言われています。

### そのほかの花粉症対策食品のご紹介

- ミント  
（ミントポリフェノールが含まれています）
- シソの葉（シソに含まれるロズマリン酸はポリフェノールの一種です）
- 甜茶（甜茶ポリフェノールが含まれています）
- べにふうき  
（べにふうきはお茶の一種でメチル化カテキンが含まれています。カテキンはポリフェノールの一種です）
- ホップフラボノール  
（ビールの苦味原料のホップから抽出したポリフェノール）



### 持ち込まない

- 玄関先で衣類についた花粉を払い落とす。
- 室内に入る前に洋服から露出していた部分を濡れタオルで拭く。
- 帰宅したらすぐに洗顔、手洗い、うがい、場合によってはシャワーと洗髪をする。



これら食品の中から自分に合ったものを  
気分に摂取すると、症状の緩和が期待できる  
かもしれません。もちろん、バランスの  
良い食事を心がけることも大切です。

また、お医者さんにかかる場合は耳鼻科  
を受診して、気長にお薬を飲むこともポイントです。

