

# 強い体の 5の法則!

## 花粉症編

花粉症のピークは春と思う人も多いと思いますが、実はスギ花粉の飛散のピークは2~3月。そのため、油断しているとくしゃみや鼻水、目のかゆみなどのつらい症状に悩まされてしまうので、早めの対策が必要です。

花粉症は、幼少期の生活環境やアレルギー体質が主な要因といわれていますが、睡眠不足や暴飲暴食などの不規則な生活が続くと、花粉症を悪化させてしまうといわれます。マスクやメガネによる対策だけでなく、日々の生活を見直して、少しでも症状を軽減できるようにしましょう。

### ● こんな症状は花粉症かも ●



このような症状になる前にしっかり予防をしましょう!

## 花粉症 5の法則!

### 1 洗顔・うがいで花粉を洗い流す

外出すると、気づかぬうちに花粉が髪の毛や肌に付着します。帰宅後そのままにせず、洗顔とうがいで花粉を洗い流しましょう。洗眼液で目を洗うのも効果的です。



### 2 アルコールを控えて花粉症を防ぐ

アルコールは血管を拡張させる作用があり、鼻づまりや目の充血などの症状を促進させてしまうので要注意! 花粉症のシーズンは、アルコールの摂取を控えるのがおすすめです。

花粉症に悩まない!!  
スッキリした毎日を過ごしましょう

### 3 意外と花粉が溜まるマットはこまめに洗濯

締め切りがちなトイレは花粉が溜まりがち。とくにトイレマットには大量の花粉が付着します。毛足の長いマットは花粉が吸着しやすいので、毛足の短いものに変更し、こまめに洗濯しましょう。



### 4 ヨグレ腸ケアで花粉症に打ち勝つ体に

体内の免疫細胞の約6割が集中する腸。腸内に悪玉の腸内細菌が増殖すると花粉症が悪化しやすくなるといわれます。人参や大根などの腸内環境を改善する食材でヨグレ腸をケアして、花粉症に打ち勝つ体にしましょう。



### 5 飛散のピークを避けて早朝と夜に換気を

室内の換気をする時間の工夫も花粉対策になります。12時と17時は花粉の飛散のピークなので換気を避けるのがよいでしょう。早朝か20時以降に換気をするのがベストです。