

教えて先生!

## 季節のお悩み相談

# 「花粉症」

環境や季節によって変化する体と心。季節に応じた悩み、この時期だからこそ気をつけたい症状を解説します。今回のテーマは花粉症。花粉をよせつけない対策をし、スッキリとした春を過ごしましょう。



Aさん

毎年、春先になると花粉による鼻水や鼻づまり、目のかゆみに悩まされています…。花粉症の薬を飲んで対策をしていますが、症状が悪化しないか心配です。

### 花粉を避けることで症状悪化を防ぐ

一年中飛散している花粉ですが、2～3月は飛散のピークを迎えるので、とくに注意が必要です。アレルギー疾患の一種である花粉症は、原因となる花粉に接することで症状が現れます。そのため、**日常的に花粉を持ち込まない対策をすることが大切です**。帰宅時は衣服に付着した花粉を落としてから家に入るなど、細かな対策が必須ですよ。



先生



Aさん

気付かないうちに花粉が体に付着して、症状が悪化するんですね。薬を飲んで安心するのではなく、ふだんの生活で花粉をよせつけない対策をしていきます!

体に付着した花粉を落とすのに加え、免疫力を高めて花粉症に負けない体をつくるのも重要です。

**花粉症予防③POINTで体の内側と外側の両方からの花粉症対策を心がけましょう。**



先生

## 花粉症予防③POINT!

### POINT 1 鼻うがいをして花粉を洗い流す



花粉症の主な症状である鼻水や鼻づまりは、花粉が鼻の粘膜に入り込むことで症状が起こります。つらい鼻の症状緩和に効果的なのが鼻うがい。水道水は塩素などを含んでいて鼻の粘膜を傷つけてしまうので、市販の生理食塩水を利用しましょう。

先生のひとこと。

1日に何度も鼻うがいをする、かえって粘膜を傷つけてしまいます。多くても、1日3回程度を心がけましょう。

### POINT 2 天気と花粉の飛散量を確認して出かけよう



花粉は雨が降ると地面に落ちるため雨の日は飛散量が少なくなります。しかし、雨が上がると飛散する花粉に加え、地面に落ちた花粉も巻き上げられるので、花粉の量は倍増。天気と花粉の情報を確認してから外出するのがよいでしょう。

先生のひとこと。

花粉の飛散量が少ない時間帯に行動するのも重要。上空の花粉や地面の花粉の飛散が多い夕方はとくに注意しましょう。

### POINT 3 乳酸菌の力で体の内側から免疫UP



腸は免疫のはたらきを担う細胞の約60%以上が集まっているため、腸内を整えることが免疫力の向上につながります。おすすめは、腸内細菌のバランスをよくする乳酸菌豊富なヨーグルトです。毎日少しずつ食べて、免疫力を付けていきましょう。

先生のひとこと。

乳酸菌のはたらきが活発になるのは、35～40℃といわれています。ヨーグルトを少し加熱して効果を高めるのも◎。