

やまもと保険 健康新聞

2025年＊春号

花粉症対策

～少しでも症状を軽くするために自分でできること～

春の足音が聞こえてきましたね。寒波が過ぎかり少しずつ暖くなると、鼻がムズムズ、目がかゆい、花粉症の方にとっては憂鬱な時期がやってきます。近年では国民の4人に1人が花粉症を患っていると言われています。早い時期から注意して、花粉症対策をしていきましょう！

花粉症の予防には？

①外出時の対策

外出時には眼鏡やマスクを活用したり、花粉をブロックする化粧品を使用することが有効です。

②室内での対策

家に帰ったら、すぐに洗顔したり、シャワーを浴びて花粉を落としましょう。室内では空気清浄機を使用することで、花粉との接触や体内に入る量を少なくすることが重要です。

③肌のバリア機能を高める

肌のかゆみには、肌の保湿や室内の湿度管理が大切です。加湿器の使用や濡れタオルを干すなど湿度の管理をお勧めします。また、熱いお湯の入浴は、肌を乾燥させ、肌のバリア機能の低下につながるため、ぬるめのお湯につかるのが良いでしょう。



生活習慣を見直そう！

ビタミンを積極的に取り入れる

- ビタミンA：レバー、うなぎ、卵、緑黄色野菜
胃腸や口、鼻の粘膜を正常化し、免疫機能を維持する働きがあります。
- ビタミンC：野菜、果物、じゃがいも、さつまいも
免疫細胞を活性化させたり、健やかな肌をつくるのに役立ちます。
- ビタミンE：ナッツ類、植物油、穀類、豆類
免疫細胞を活性化させたり、抗酸化作用によって免疫機能の低下を防ぎます。

食品添加物を避ける

加工食品やインスタント食品は便利ですが、それらに使われている食品添加物を多く摂っていると体質が過敏になり、アレルギー反応を起こしやすいと言われています。

良質な睡眠をとる



質の良い睡眠は、免疫機能や自律神経を整える働きがあります。できるだけ毎日規則的な時間に眠るようにして、体の調子を整えましょう。寝る前にスマートフォン・携帯電話を見るのは避けましょう。

腸内環境を整える

免疫機能の60%～70%は腸にあると言われています。乳酸菌や食物繊維の豊富な食品を取り入れ、腸内環境を整えましょう。

乾燥を避ける

乾燥していると、粘膜や皮膚の機能が低下し、花粉が体内に侵入しやすくなります。湿度管理や肌の保湿を徹底しましょう。



ストレスをためない

自律神経のバランスが崩れると、免疫機能も乱れます。リラックスする時間を作ったり、趣味やスポーツをしたりして、リフレッシュすることも大切です。

