



# 花粉症～悪化させないために～



いよいよ春本番ですが花粉症の方には辛い季節がやってきますね。今年は暖冬の影響もあり、例年よりも早く花粉の飛散が始まっているようです。花粉症の症状が少しでも軽くなるように、普段の食事や生活で気を付けたいポイントなどをお話しします。

## ◆花粉症とは？

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、アレルギー症状を起こす病気です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのです。体が花粉を外に出そうとするために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。

## ◆積極的に取り入れたい食べ物

花粉症は免疫機能の異常により発生します。免疫細胞の約60～70%は腸にありとされており、腸内環境を整えることが免疫機能を正常に働かせることにつながります。

### 腸内環境を整える栄養素と食品

★乳酸菌・・・ヨーグルト、チーズ、味噌、ぬか漬けなど



★食物繊維・・・野菜、海藻類、きのこ類など



✗ 肉類などの脂質の摂りすぎには注意。

✗ 香辛料などの刺激物は鼻の粘膜を刺激するため、控えましょう。

## ◆生活習慣を見直しましょう

### 規則正しい食事と生活



栄養バランスの取れた食事をして様々な栄養素を摂取することが、免疫力の向上につながります。また十分に睡眠をとること、ストレスや疲労を溜めないようにすることも大切です。



### アルコールを控える

アルコールは血管を拡張させてしまい、鼻づまりや目の充血などの症状を起こりやすくしてしまいます。飲みすぎには注意しましょう。

### タバコを控える



タバコの煙は鼻の粘膜を刺激するため、鼻の症状を悪化させます。喫煙者本人だけでなく周囲の人にも影響を受けてしまうので、普段以上にタバコを控える（または禁煙する）のがよいでしょう。