

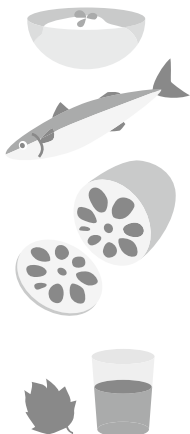
自分でできる花粉症対策で 花粉シーズンを乗り切ろう！

花粉症の正体は花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応で、体の免疫反応が過剰反応することが原因です。少しでも症状を和らげる方法や、予防方法を紹介します。花粉症でない人でも役に立つ情報もあるので、ぜひ参考してみてください！。

料理

症状を「和らげる」食べ物

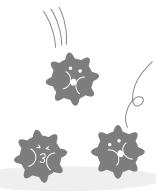
- ・ヨーグルト…乳酸菌が腸内細菌のバランスを改善し免疫機能を正常に整えます。
- ・魚…青魚に特に多く含まれるDHAにはアレルギー反応を抑制する作用があります。
- ・レンコン…抗アレルギー性の成分が含まれているほか、ムチンには粘膜を強化するはたらきがあります。
- ・青汁、しそジュース…しそやケールに含まれているポリフェノールの一部にアレルギー反応を抑制する作用があります。



その他

加湿を心がける

部屋を乾燥させないことで、目や鼻の粘膜を守り、肌荒れを防ぐことができます。また、部屋の中で舞っている花粉を湿気で床に落とすこともできます。



鼻を温めて鼻詰まりを解消

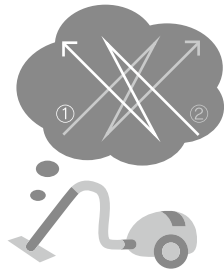
鼻を温めることで血の流れがよくなり、鼻詰まりが解消されると言われています。温かいタオルを5分ほど鼻にかける（鼻の穴は塞がない）、お湯を用意するか入浴時に湯気を10分ほど吸い込むなどの方法があります。



掃除

掃除機をかけるときのポイント

フローリングや畳は、水拭きしてから掃除機をかけると、花粉を舞い上げられずに掃除することができます。カーベットは、縦・横方向に十字に掃除機をかけます。毛足を起こすようにゆっくりかけるのがポイントです。



布団を干したら叩かない

外に干した布団を取り込む前に布団たたきなどで叩いてしまうと、花粉が繊維の奥に入り込みます。濡れタオルや粘着シートで取り除いた後に掃除機をかけるのが効果的です。

美容

くずれるからと言ってノーメイクはNG！

素肌に直接花粉が付いてしまうとアレルギー反応が起きやすくなるので、マスクをつけるときでも、ベースメイクだけでもしてから出かけましょう。ただし肌荒れがひどい時はメイクは控え、保湿を心がけましょう。

鼻をかむときのポイント

鼻水を拭くと皮膚の水分や油分が奪われて刺激に弱い状態になるので、ガーゼハンカチやローションティッシュがおすすです。拭いた後はクリームなど保湿剤をつけます。

