

花粉症シーズン到来。
現在患っていない人でもいつなるかわからないのが花粉症の気になるところ。花粉症をちゃんと知って、万全対策！

花粉症をちゃんと知ろう！



花粉症とは、植物の花粉が原因のアレルギー性の病気のこと。花粉症の要因は、住環境、食生活、遺伝的体質など。これらいくつかの要因が重なって起こります。症状は、くしゃみ、鼻みず、顔や首の皮膚やのどのかゆみなど。下痢、熱っぽい感じ、集中力低下などの症状が現れることも。セルフケア、薬物療法、生活習慣の改善などの予防・治療法があるが、一番大事なのは花粉をできるだけ吸わないこと。加えて、早めの予防です。花粉の飛ぶ2週間程前から薬を服用し始め、シーズン中も続けて、症状をできるだけ軽減することが大切です。



花粉症ってどうしてなるの？

花粉症と風邪の見分け方って？



1. 花粉（抗原＝“アレルギーをおこすもと”、アレルゲン）を吸い込むと、抗原（花粉）に反応する抗体（＝抗原に対抗するための物質）が作られる。
 2. 抗体が鼻などの粘膜表面にある肥満細胞にくっつき、化学物質（ヒスタミンなど）が分泌される。
 3. くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状が出る。
- ※肥満細胞：アレルゲンに反応してヒスタミンなどを放出する細胞。脂肪細胞とは違います。

症状が似ていて、判断がつかない場合もある花粉症と風邪。花粉症かなと思ったら早めに専門医に診てもらいましょう。

◆花粉症

さらさらの水状の鼻水が続き、目やのどのかゆみを伴います。原因となる花粉が飛んでいる間ずっと症状は続きます。

◆風邪

水状から次第に黄色いねっとりとした鼻水に変わり、のどの痛みや発熱を伴うことも。治るまで通常1～2週間程度。



1 風の強い晴れた日は外出を控える。



2 外出から帰ったら、手・顔・目・鼻を洗い、うがいをする。

3 外出時には、マスク、帽子、ゴーグルなどを着用する。



花粉の時期を乗り切る！

8つの対策

～セルフケアポイント～

4 花粉が付着しにくいスベスベした素材の衣類を身につける。髪は束ねると花粉が付きにくい。



5 家に入る時は、玄関先で衣類や髪、持ち物などの花粉をはらってから。



7 室内をこまめに掃除する。

6 窓や戸をしっかり閉める。車の通風孔を閉じることも忘れずに！



8 布団や洗濯物は外で干すと花粉が付くので、室内で干すようにするか、取り込む前によく払う。



お部屋の中はアレルゲンだらけ！！

～通年性アレルギー性鼻炎って～

アレルギー性鼻炎は、原因物質（アレルゲン）の種類によって大きく2タイプに分けられます。ひとつは花粉の時期が定まら起こる花粉症などで、もうひとつはハウスダストやダニなどによる通年性のもので、アレルゲンが一年を通してずっとあるので、症状も一年中。対策をしっかりとって、家族みんな健康でいたいものですね。

ハウスダスト・ダニ対策ポイント

- 換気に気を付けること。
- 出来るだけカーペットは敷かないこと。
- 室内は掃除機で丁寧に掃除し、雑巾がけも。
- 布団類は天日干しの後、表面に浮いたダニの死骸を掃除機でよく吸い取ること。
- 空気清浄器の使用

レッツ！ 鼻呼吸 再認識！すばらしき呼吸法

呼吸を鼻でしているか、
口でしているか、意識し
たことはありますか？

口呼吸は不健康の始まり。
鼻呼吸を身に付けて体の不調
を吹き飛ばそう！

鼻呼吸が口呼吸かで健康上、大きな差が出ると言われています。呼吸の基本は鼻から。空気中の細菌やウイルス、ごみなどを鼻毛や粘膜でシャットアウトし、浄化された空気を体内に取り込むことができます。鼻呼吸は、乾燥した空気に適度な湿度と水分を与えるため、のどや肺への刺激を少なく、空気中の酸素を肺から取り入れやすくします。それによって血行が良くなり、新陳代謝も活発に！さらに脳や内臓の活性効果も。とにかく鼻呼吸はおススメです！

一方、口呼吸は、乾燥した冷たい空気が直接体内に入り、口の中やのどが乾燥するので、口臭や虫歯、歯周病の原因になります。その上、細菌などが侵入しやすく、風邪や喘息、アトピー性皮膚炎、花粉症などのアレルギー性疾患の原因にも。口の周りの筋肉がゆるむので、いびきの原因にもなる上、顔に締まりがなくなり、たるんだり、歯並びにも悪影響を与えるとされていて、いいこと無しなのです。少し注意するだけで、かなり体にいい鼻呼吸。今日からちょっと意識してみては？

鼻呼吸のススメ！

鼻呼吸の大切さが分かったと
ころで、口呼吸もチェック！

口呼吸かも、と思った人も
無理せず、徐々に鼻呼吸を
意識していこう。

口呼吸チェック

下記の項目に思い当たるなら、
口呼吸をしている可能性があります！！

- 口を閉じて鼻で呼吸すると息苦しい。
- 朝、目覚めとき、のどが痛い。
- 唇が乾燥しがちで、荒れやすい。
- 食事の時にクチャクチャ音を立てる。
- 気がつくと口を半開きになっている。
- いびきをかく。
- 口内炎がしやすい。
- 歯並びが悪い。

鼻呼吸プラス腹式呼吸で もっと元気に！

鼻呼吸プラス腹式呼吸は、体のトラブル解消に大変役立ちます。内臓マッサージ効果があり、血行を良くする腹式呼吸。さらに精神的にも鎮静効果があるので、便秘や肩こり解消などのほか、イライラを鎮めるのにもグッド！腹式でゆったり深く呼吸するには、まず背筋を伸ばしてお腹をふくらませるように鼻からゆっくり息を吸い込みます。次に、腹筋に力を入れ、お腹をへこませながら鼻からゆっくり息を吐き出して。自然にできるようになれば、元気ハツラツ間違いなし！

鼻呼吸に改善するために トライしたいこと！

無意識に口で呼吸をしている人が、いきなり鼻呼吸に変えようとしてもすぐにはできないもの。普段から意識的に口を閉じ、鼻で呼吸をする努力をしてみよう。鼻の穴を広げ、ゆっくりと息を吸い、またゆっくり鼻から吐き出す。この練習を繰り返し行うことで、徐々に鼻呼吸に改善されていくでしょう。また、食事の時は口をしっかりと閉じ、左右均等にかむように意識して。口を閉じてガムをかんだり、市販の鼻呼吸促進グッズを利用するのもおススメです。

