

現在、日本人の約20%が花粉症だといわれ、今や“国民病”のひとつとなっています。今年のスギ花粉飛散量はあまり多くないと予測されていますが、油断せず万全の対策で臨みましょう！

花粉症とは…

植物の花粉が原因となって、くしゃみや鼻水などのアレルギー症状を引き起こすものです。

症 状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、目の充血、のどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、倦怠感など

日常生活における注意点

- ①花粉情報に注意する(インターネットのホームページ「環境省花粉観測システム(愛称: はなこさん)」
<http://kafun.nies.go.jp/>で花粉情報を得ることもできます)
- ②飛散の多いときの外出を控える
- ③飛散の多いときは窓を閉めておく
- ④外出時にメガネやマスク・帽子を着用する(花粉の侵入を1/2 ~ 1/6に減らします)
- ⑤外出時には毛織物のコートは避ける
- ⑥帰宅時、衣服や髪をよく払い入室する(家族にも協力を得る)
- ⑦帰宅時、洗顔・うがいをして鼻をかむ
- ⑧掃除を励行する
- ⑨お酒やタバコを控え、規則正しい生活を心がける

花粉症の治療について

- ・花粉症の症状が起こり始めたごく初期の治療をお勧めします(鼻粘膜の炎症が進んでおらず、重症化を防ぐことができます)
- ・ひどい鼻の症状がある場合は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい場合は眼科への受診をおすすめします(内科、小児科、アレルギー科でも診療が受けられます)
- ・薬物療法が主流ですが、日常生活の中で花粉を寄せ付けない工夫をすることが前提です。

い し ょ く じ ゅ う げ ん 医 食 同 源

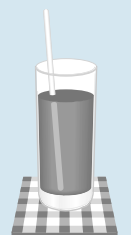
「医食同源」とは、自然のものをおいしく楽しく食べることは薬を飲むのと同様に心身をすこやかにしてくれるという意味です。

🍌...🍌...🍌... 🍌...🍌...🍌... アップルキャロットジュース(1人分 100kcal) ... 🍌...🍌...🍌...

りんごはカリウムを含んでおり、高血圧予防に有効な果物です。
皮には抗酸化作用で注目されるポリフェノールもたっぷり含まれています。

作り方(2人分)

- ①にんじん100gは皮をおき薄切りにする。りんご1/4は皮付きのままに芯を除き、一口大に切る。
- ②①とレモン汁大さじ1、豆乳3/4カップをミキサーに入れかくはんし、グラスに注いで出来上がり！



次回のまごころ通信は「肝炎」です