

保健だより 《2月号》

2月7日発行

みなさん、空気が乾燥し寒い日が続いていますが、体調を大きく崩さずに学校生活を過ごせていますか？2月になり、花粉が多く飛散する時期がやってきました。この時期の代表的な花粉は、スギになります。花粉症は突然発症するので、花粉症の人もそうでない人も、花粉対策を意識して行いましょう。

◆花粉症について知ろう◆

なぜ花粉症は突然発症するの？

花粉症の原因は、空気中に浮遊する花粉が人の鼻や目に触れることで、免疫反応が過剰に働き、炎症を起こすことです。



◆花粉症とかぜ～症状の違い～◆

	発熱	鼻水	目のかゆみ	期間	その他
花粉症	なし	水っぽく透明	あり	2週間以上	くしゃみが何度も出ることが多い
かぜ	あり	ねばり気のある黄色や黄緑色	なし	約1週間	せき のどの痛み

花粉症とかぜは症状がよく似ています。見分けるために表の内容を判断の参考にしてください。正確なアレルギー検査は、耳鼻科などで簡単に受けられますので、気になる人は受診して確かめましょう。

◆日本気象協会による今年のスギ花粉情報◆

飛散時期：例年並みの2月下旬ごろから3月下旬ごろまで
飛散量：関東地方は例年より少なめ



◆花粉症の対策◆

花粉症は自然に治ることが難しいため、症状を悪化させないように上手に付き合っていく工夫が必要です。簡単にできる花粉対策を紹介しますので、日常生活で活かすようにしていきましょう。

花粉を屋内に持ち込まない	手洗い・うがい、外出時のマスク
<p>髪や衣服についた花粉を払い落してから、家に入るようにしましょう。また、なるべく窓を開けないようにしたり、洗濯物は屋内に干したりするようにしましょう。</p>	<p>外出時は、マスクを鼻とあごにすき間がないように付けましょう。そして、外出後は、手洗いうがいをし花粉をしっかりと洗い落としましょう。</p>

◆花粉症におすすめの飲み物◆

つらい鼻炎症状や目のかゆみで、春先に多くの人を悩ませる花粉症。ここでは花粉症におすすめできる飲み物を3つご紹介します。あわせて花粉症の症状を和らげるポイントもご紹介するので、おすすめの飲み物と一緒に取り入れてみてください。

①飲むヨーグルト

花粉症は過剰な免疫反応の結果引き起こされます。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は免疫活動を正常化するので、花粉に対するアレルギーの緩和が期待できるのです。あくまで体質改善が目的なので、即効性はありません。花粉症シーズンより前に取り入れて、長く続けることがおすすめです。

②甜茶(てんちゃ)

甜茶には、甜茶ポリフェノールという抗酸化物質が含まれていて、甜茶ポリフェノールがアレルギー症状を抑えるという報告があります。花粉症時期の水分補給を甜茶にするより効果的です。



③ハーブティー

さまざまな効能を持つハーブを気軽に取り入れられるハーブティーは、花粉症の時期におすすめです。対症的に取り入れられる飲み物といえるでしょう。例えばペパーミントの清涼感は鼻詰まりの症状を改善します。カモミールは、アレルギー症状を和らげるはたらきがあるハーブです。

