

花粉症

注意報

もしかして、花粉症？

CHECK!

- くしゃみが連続して出る
- ひどい鼻づまりだ
- 水のようなサラサラした鼻水
- 目がかゆい
- 涙が止まらない
- 頭がぼーっとして集中できない
- 毎年、同じ時期に症状が出る
- 家族の中にアレルギー体質の人がいる

日本人の花粉症の原因は約7割がスギ花粉といわれています。冬の寒さで休眠しているスギ花粉は早春に入ると開花し、2月～4月ごろまでピークが続きます。症状が似ているかぜとの違いや花粉症対策にぜひとりたい食材を知り、早めの予防と対策をしましょう。



花粉症とかぜの違い

かぜ		花粉症
続いてもしばしば3～4回ほどで止まる	くしゃみ	突然7～8回と続けて出る。一日中止まらないこともある
初期のサラサラ状態から粘度を増して色がつく	鼻水	水のように無色でサラサラと流れるように出る
ほとんどない	目のかゆみ	かゆみや充血、まぶたが腫れることがある

ほかに、発熱やのどの痛みがないことが特徴です。症状が重くなると、皮膚のかゆみやだるさ、不眠、集中力の低下など全身にさまざまな症状があらわれることがあります。

初めて花粉症の症状が出た場合、かぜと症状が似ているため違いがわからないことがあります。ほこりやダニが原因のアレルギー性鼻炎の可能性もあります。花粉症の症状の特徴や重症度は、シーズンを通じて変化することもあるので怪しいと思ったら、一度専門医の診察を受診しましょう。

花粉症の基礎知識

毎日の食生活で症状改善

花粉症の緩和には、マスクやメガネの着用はもちろん、毎日の食事も大切です。食生活が乱れると自然免疫力が低下し、花粉症のリスクが高まります。身近な食材で花粉症への抵抗力をアップさせましょう。

① 自然免疫力を高める食材

たまねぎは免疫力アップに加え、花粉症によるアレルギー症状の抑制効果もある優秀食材！



キャベツ、しょうが、ヨーグルト、たまねぎ、長ねぎ、トマト、納豆など

② 腸内環境を整える食材

腸内環境を整えることも自然免疫力のコントロールに重要です。



ヨーグルト、乳酸菌飲料、みそ、ごぼう、バナナ、かぼちゃなど

アルコールやスパイス類などの香料は粘膜を傷つけたり、症状を悪化させる可能性があるので控えましょう。また喫煙も同様です。