

～ ヤマケイ通信 ～

■ いつもお世話になり、ありがとうございます。

■ 3月に入り、全国各地で今年一番の最高気温になり、だいぶ過ごしやすくなりました。
■ とは言っても、この季節になると花粉症でつらい思いをされてる方も多いと思います。
■ 今月のヤマケイ通信は「花粉症の対策と予防」についてです。(^-^)



■ 現在、日本の花粉症患者は 2000 万人、つまり国民の 6 人に 1 人は花粉症の症状を持っていると言われており、今後も増加すると予想されています。子供には少ないと言われていましたが、近年、14 歳以下の患者数も大きく増加し、花粉症発症の低年齢化も深刻な問題となっています。

～ 花粉症になる前に食事で出来ること ～

■ 花粉症にまだなっていない方やお子さんは、毎日の食生活で防ぐことが可能です。

■ すでに花粉症になってしまっている患者さんにとっても、気をつけることによって
■ 症状が軽くなりますから、ぜひ参考になさってみてください。



■ 基本的に花粉症を発症しにくい食生活は、野菜と魚中心のレシピです。炭水化物はごはんだけにし、和食のメニューを意識することで、自然と予防になります。反対に、花粉症にかかりやすい食生活は、揚げ物などの油が多い食べ物、パン、洋食、外食、甘い食べ物、せんべいやお餅、卵類です。

■ 牛乳や卵、肉などは、タンパク質が多い食品です。大切な栄養素ですが、食べ過ぎて消化が追いつかなくなると体内で分解されず、体は異物だと判断します。体は異物を受け付けてはいけなと解釈し、抗体が増えてしまい、その結果アレルギーを引き起こしてしまう要因になります。

■ 食べてはいけないというより、消化が追いつかないほど食べ過ぎないことが重要ですね。

👁️「冷あん法」で目の症状を抑える

■ 目のかゆみや充血が激しいときには、冷やしたタオルを閉じたまぶたの上に数分間当て、これを数回繰り返す「冷あん法」がオススメです。局所に冷たい刺激を与えることで、知覚神経のはたらきを一時的に鈍らせ、かゆみの症状を抑えることができます。

👃 蒸気を吸い込むと楽になる「温熱療法」

■ もう 1 つ自宅で簡単にできる対策法として「温熱療法」というものもあります。温熱療法は体温より少し高い 42～43 度の水蒸気を 1 回に 10 分ほど、1 日数回吸い込む方法です。最近では、家庭用の小型の蒸気吸入器も発売されてますので、症状がひどい場合には利用してみてもはどうでしょうか。

■ ご講読、有難うございました。来月号をお楽しみに(〇)



有限会社 山本圭商店



各種包装機用超硬カッター、テフロン加工、各種包装資材全般販売

〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX06-6971-2201 www.tyoukou.jp