



# 加地薬局かわら版

2013年3月



## 花粉症

徳島県は主にスギ花粉が中心で、四国地方は例年よりやや少くなると予測されていますが、十分な注意が必要な花粉総飛散量であるため、早めの花粉症予防対策等が必要です。

## どうしてかかるのか？

花粉症の症状を引き起こすメカニズムについて、最近の理論では、体内に蓄積された花粉が、その人の持っている許容量を超えることにより、目が痒くなったり鼻水が止まらなくなったりする症状（花粉症）が出ると言われています。

## 花粉症対策

できるだけ花粉に接触しない様にしましょう！

- \*マスク、メガネを着用する。（特にマスク内側に当てガーゼを付け、鼻口部分に枕ガーゼを当てると効果が高い。）
- \*換気時にはレースのカーテン等で遮るとともに、開窓を10cm程度にとどめる。
- \*掃除はこまめに行い、掃除機の使用だけでなく、ぬれ雑巾やモップによる清掃を行う。
- \*衣類の素材は羊毛や毛織物は避け、ポリエステルや綿製品で起毛のないものを着用する。
- \*髪をコンパクトにまとめ、花粉が髪に付かないようにする。
- \*洗濯物は屋内に干す。

## 家でもできる花粉症症状緩和法！

鼻水やくしゃみがひどい日 向けの鍋物	鶏の味噌鍋→白菜、春菊、モヤシなどの野菜と、身体を温める鶏肉のたっぷり入った味噌鍋。 味噌と鶏肉の保温作用に加えて、野菜類の水をとる作用で花粉症の症状がとて楽になります。 普段の食事は基本的に和食、そしてお肉よりサンマやカツオなどの青魚がよいでしょう。
シソの葉茶	シソの葉は免疫力を高める働きがあります。また漢方薬にも含まれており、咳、鼻水などの症状を和らげる効果が期待できます。 やかんにいっぱいの水を入れて、20~30枚のシソの葉を20分間程とろ火で煮出します。それを、日頃のお茶代わりに飲むとよいでしょう。 シソの香りは、リラックス効果も高く、眠る前に飲んでもよいです。
ヨーグルト	ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌には、体の中に入ってきて異物を攻撃する細胞を活発化させる働きがある事から、花粉症症状を和らげてくれると言われています。
おろし生姜の洗浄液	辛味の成分がクシャミ、鼻水に有効に作用します。 生姜を適量すりおろし、ガーゼなどで絞った後お湯で少々薄め、脱脂綿に含ませて鼻に詰めます。 これを4~5回繰り返すとくしゃみが止まります。

花粉症対策は、なによりもまず免疫力を高めることが一番大事です。

体を冷やさず、バランスのよい食事と十分な睡眠をとって免疫力をアップさせましょう！

当店でも、効果の高いアレルギー薬や点鼻薬、目薬やマスクなど花粉症関連商品を販売しております。

