



2023.2月の健康情報

お役にたてるでしょうか。エスエス製薬(株)HPを参考にしています

花粉症 自分でできる対処法



知っておきたい5つの気象条件

こんな日は注意！

晴天または曇天の日

前の日に雨が降った日

日中の最高気温が高めの日

湿度が低く、乾燥した日

強めの南風が吹いたあと、北風が変わった日



花粉症を悪化させるもの

とりまく環境！

大気中の汚染物質(PM2.5など)、黄砂、空気の乾燥

生活習慣

喫煙、過度な飲酒、偏食、睡眠不足

ストレスのためこみ



日常生活における対策

①ちょっとした工夫で花粉ブロック

家の中：換気中はレースカーテンで部屋に入れない

外出時：マスク+インナーマスクで防御力を強化

②つらい鼻ムズの解消

蒸しタオルで鼻の通りを改善

ツボ押しで鼻づまりを緩和

不快な症状を、アロマの香りでリフレッシュ

③花粉の季節におすすめの食べ物・飲み物

DHA・EPAを含む食べ物(マグロ・サバ・サンマ)

ビタミンAを含む食べ物(レバー、うなぎ)

ビタミンCを含む食べ物(ブロッコリー・キウイ)

ビタミンDを含む食べ物(カツオ・サケ・サンマ)

ビタミンEを含む食べ物(かぼちゃ・アーモンド)

食物繊維を含む食べ物(ゴボウ・豆類)

発酵食品(納豆・ヨーグルト)

ココア、べにほうき茶、甜茶