



花粉症を悪化させるNG習慣 ～自分でできる花粉症対策～

インフルエンザの流行が終わる頃、今度は花粉症の症状に頭を悩ませる方が多い季節になります。花粉症とはスギやヒノキなどの植物の花粉が原因となりアレルギー症状を引き起こす病気です。鼻の症状（くしゃみ・鼻水・鼻づまり）や目の症状（かゆみ・涙・充血）だけでなく、喉のかゆみや皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽさを感じる場合もあります。

花粉症の症状は、花粉の飛散量に比例して悪化する傾向にあります。お天気が良く風の強い日は飛散量が増加しますので、お出かけ前には気象情報をチェックして、マスクやメガネ等の花粉対策グッズを有効活用することは重要です。それだけではなく、以下の花粉症を悪化させるNG習慣を改善することで、花粉症の症状が重くなることを防ぐこともできますので、是非ご自身の習慣と照らし合わせてみてはいかがでしょうか。

- ◆ 十分な睡眠をとるようにしましょう
睡眠不足は免疫やホルモンバランスを崩しやすく、花粉症が悪化する可能性が高くなる場合があります。
- ◆ ストレスをため込まないようにしましょう
ストレスは自律神経を狂わせたり、免疫バランスを崩すと言われています。免疫バランスの崩れにより、少しの花粉に過剰に反応してしまう場合があります。
- ◆ アルコールを飲みすぎないようにしましょう
アルコールは血管を拡張させ、鼻づまりや目の充血などの症状を引き起こしやすくします。
- ◆ 喫煙は控えめにしましょう
タバコの煙は鼻の粘膜を直接刺激し、鼻づまりを悪化させる原因になります。
- ◆ 適度な運動をしましょう
運動不足による体力低下は、免疫バランスを崩す可能性があります。
- ◆ 帰宅後は着替えをしましょう
洋服に付着した花粉はすべて落としきることができず、室内に花粉を持ち込むことになります。



『花粉症を悪化させるNG習慣：協和発酵キリン株式会社』引用

<http://www.kyowa-kirin.co.jp/kahun/measure/ng.html>