



発症は『4人に1人』ともいわれる花粉症。対策は!?

寒さの中にも少しずつ暖かい日差しが感じられる季節になってきました。それと同時に花粉症でお困りの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。花粉症シーズンを健やかに乗り切るために、花粉症の対策と症状を和らげる食材をご紹介します。と思います。

花粉症対策のポイント

規則正しい生活を

睡眠不足が続くと、免疫やホルモンのバランスを崩しやすく、花粉症の症状を悪化させる原因になってしまいます。また、花粉症の症状が出はじめると寝つきも悪くなるので、寝室の花粉除去や寝る前の入浴、自分に合った寝具選びなど、寝つきやすい環境づくりも大切です。

アルコールの飲みすぎ注意

お酒は血管を拡張させるため、鼻づまりや目の充血などの症状を起しやすくなります。春は、お酒を飲む機会が増えるシーズンですが、飲み過ぎないように注意しましょう。

帰ってきたら着替える

帰宅したら、外出中に服に付いた花粉を叩いて出来るだけ落としてから室内に入るようにしましょう。それでも、全ての花粉は落とし切れないので、室内に入ったら着替えるのがベストです。しかし、どんなに注意を払っても室内に花粉を持ち込んでしまうので、こまめに部屋の掃除を行うのもとても重要です。

喫煙はもちろん、喫煙している人に近づくのも注意

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。また、排気ガスなども刺激の原因になりますので、部屋では空気清浄機を使って空気をキレイにしたり、外出時はマスクなどをきちんと着用するようにしましょう。



おゆみの中央病院 各種ご案内

診察・予防接種・リハビリテーションなど、下記のQRコードよりご確認ください。または、お問い合わせまでご連絡ください。

お問い合わせTEL:
043-300-3355

⇒⇒⇒⇒⇒
おゆみの中央病院
ホームページ
QRコード
⇒⇒⇒⇒⇒



ドック(脳・心臓)・健康診断・ 予防接種のご案内

「早期発見・早期治療」、ご自身の健康状態を見つめ直してみてはいかがでしょうか? 部位に特化した検診や、通常健康診断、予防接種につきましては、予約制で受け付けております。

⇒⇒⇒⇒⇒
ご案内用
QRコード
⇒⇒⇒⇒⇒



食事での対策は?

ヨーグルト・味噌等

乳酸菌を含む食品は、腸内にいる細菌バランスを改善して免疫力を高めてくれます。



納豆・ぬか漬け等

『発酵食品』にも、腸内環境を整える働きがあります。



緑茶・大豆・ワイン等

ポリフェノールを含む食品は、抗酸化物が多く、毛細血管の強化、保護、活性酵素を抑制し、辛い花粉症の症状を穏やかにする効果があるといわれています。また、花粉症だけでなく、アレルギー性鼻炎にも効果があるといわれています。



大根・かぶ・長ねぎ 生姜・にんにく等

野菜類の中には免疫機能を高めてくれるビタミンやミネラル、腸内環境を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。



あじ・さば・ いわし・鯛など

EPAやDHAを含む食品は免疫機能を正常にしてアレルギー症状を抑える働きをもっています。



ミートソース缶&サバ缶で 簡単味噌グラタン



材料 (4人分)

- ミートソース・・・1缶
- にんにく・・・100g
- じゃがいも・・・1個
- 玉ねぎ・・・1/2個
- しめじ・・・1/2房
- サバ味噌缶
- ホワイトソース缶
- オリーブオイル・・・適宜
- 塩コショウ・・・適宜
- ピザ用チーズ、パン粉、パセリ・・・適量

- ① じゃがいもは1センチ角のさいの目にカットし下茹でし、玉ねぎはスライス、しめじは小房に分けておきます。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ火にかけます。香りが立ってきたら、①を入れて炒めます。野菜がしんなりしたら、塩コショウで味を調えます。
- ③ ②を耐熱容器に入れ、サバ缶→ミートソース→ホワイトソース→チーズの順で重ね、最後にパン粉とパセリを適量ふりかけ、180度オーブンで焦げ目がつくまで焼いてできあがり!

