

🍀🍀🍀🍀 **要注意！花粉が飛び回ります！** 🍀🍀🍀🍀

インフルエンザが通り過ぎでほっとしているうちに、とうとう花粉の季節がやってきてしまいましたね。

以前から花粉症の方には恐ろしい季節がやってきました。

【図1】花粉の飛散予定日



飛散する花粉の数は、去年の比較では、30～50%減少しますが、過去10年の平均飛散数になる見込みです。東海地方の沿岸では、1月末から花粉が飛び回る地域もあり、早めの対策が必要です。

🍀🍀🍀🍀 **花粉症対策～生活編～** 🍀🍀🍀🍀

まずは触れない、持ち込まない！

- 🍀 外出時は花粉症対策用マスク、メガネ、帽子をしましょう。
- 🍀 髪の毛の多い人はまとめ髪に。髪につく花粉の量を減らします。
- 🍀 ナイロン素材などツルツルした素材の服を着ましょう。(静電気防止スプレーをすとなお効果的です。)
- 🍀 雨の次の日であらりと晴れた気温の高い日は、花粉がよく飛ぶので極力外出は控えましょう
- 🍀 午後1時～3時は花粉飛散のピークなので、できるだけ外出は控えましょう。
- 🍀 帰宅時は必ず玄関先で衣類についた花粉を払い落としてください。
- 🍀 帰宅したらすぐに洗顔、うがい、場合によってはシャワーと洗髪をしましょう。露出部分をぬれタオルで拭くのも効果的です。
- 🍀 家のお掃除はこまめに。
- 🍀 外に干した布団は念入りに花粉を払って取り込みましょう。

🍀 空気清浄機、布団乾燥機、花粉防止スプレーもおすすめです。

🍀🍀🍀🍀 **花粉症対策～医療～** 🍀🍀🍀🍀

本来は花粉が飛散する前に治療が必要です。しかし、すでに現在飛散し始めているのでひどくならないうちに対策を。

当病院では、抗アレルギー薬をお手ごろなお値段で提供できるようにご用意しております。他にもいろいろなアレルギー薬をご用意しておりますので、お気軽にお声をかけてください。

🍀🍀🍀🍀 **花粉症対策～食～** 🍀🍀🍀🍀

まず、動物性タンパク質や脂肪を摂りすぎないようにし、野菜中心のバランスのよい食生活をするようにしてくださいね。

花粉症に降下があるといわれている食品は、ヨーグルトなど乳酸菌食品、ミント、シソの葉、甜茶など、ポリフェノールが含まれている食品に効果があるようです。ただし、この食品を摂れば治るというわけではなく、あくまで捕食的なものでやはり、バランスのよい食事をしなければ効果はないと思われます。

🍀 **花粉症に効果が。カテキン含有緑茶【べにふうき】** 🍀



べにふうき(紅富紀)は、日本の(べにほまれ)と中国のダージリンを交配して作られた紅茶用の茶葉で、緑茶をして飲むのはやや渋みがあります。ですが、野菜茶業研究所などで、1996年から2000年にかけて、アレルギー予防食品開発のための基礎研究が行われ、約40品種の茶葉について抗アレルギー作用を検定したところ、この「べにふうき」の中に含まれる渋味成分であるカテキンの1種、**エピガロカテキン-3-O-(3-O-メチル)ガレート (EGCG3' Me) (通称メチルカテキン)** や抗アレルギー成分の**ストリクチニン**が、花粉症やアトピーなどのいわゆる「アレルギー症状」に対する改善効果をもつことがわかりました。この茶葉は、まだあまりスーパーなどでは見かけませんが、インターネットなどで販売されているようです。某インターネットサイトではランキング市場第一位に輝いており、今後スーパーなどで販売されるかもしれませんね。見かけた方は一度お試しあれ♪