

日コのおま  
曜はおりま  
土後クをおり  
木・午方をお  
のンタをな  
処なっせん  
なせん。歯  
矯正時  
診療お  
更診時  
ます。お

まだまだ、花粉症の時期は続き、お困りの方も多いと思います。予防や対策をして、少しでも快適な生活を送りましょう。

**花粉症とは**



スギなどの、花粉によって起こるアレルギー性疾患のこと。花粉が目や鼻の粘膜に接触すると、アレルギーを起こす物質である抗原(アレルゲン)が花粉から溶け出し、人間はこの抗原と戦うために体内でIgE抗体を作り出します。その後、再び花粉が体内に入ると、鼻の粘膜にある肥満細胞の表面にある抗体と結合。すると、肥満細胞からヒスタミンなどの化学物質からヒスタミンなどの化学物質が分泌され、異物を排除するために、くしゃみ・鼻水・涙などの症状が起こるのです。

**予防と対策**



花粉を寄せ付けない

メガネ・マスク・帽子などで花粉の侵入を防ぎましょう。

**\*ハッカ油\***



マスクに少量のハッカ油をスプレーし装着するだけで、目鼻がラクになります。食品として使われるほど安全なものです。

帰宅後の、うがい・洗顔

花粉情報のチェック



早寝早起きをし、

睡眠時間を確保し、ストレスのない生活を心がけましょう。



**体内に冷たい水分が溜まっている人は花粉症になりやすい??**

漢方では、花粉症は体内にある余分な水分が花粉の刺激によってあふれ出し、鼻水、くしゃみ、涙、鼻の粘膜のむくみとして現われる現象ととらえます。体内に冷たい水分が過剰に存在する体質があり、そういう体質の人は、花粉症になりやすいのです。

例：・清涼飲料水や冷たい飲み物が好きな人、果物が好きな人、お酒ならビール党の人、甘いもの好き、冷え性、胃腸の弱い人、下痢しやすい人などです。

水分や甘いものを摂りすぎない、温かい飲み物、生野菜より温野菜。花粉症の症状の出ない時期にも、気をゆるめず、心がけましょう。

**花粉症カレンダー**

1月	2月	3月	4月	5月	6月
・ハンノキ	・スギ	・ヒノキ・サワラ	・コナラ・クヌギ	・カモガヤ	
			・イチヨウ	・スズメノテツボウ	
7月	8月	9月	10月	11月	12月
・ヒメガマ	・ブタクサ				
・ガマ	・オオブタクサ				
・イネ		・ヨモギ・カナムグラ			



**腸内細菌と脂肪酸のバランスを整えよう**

**乳酸菌**

ヨーグルトやキムチなどに含まれる乳酸菌などの有用菌の摂取によって、腸内細菌のバランスを改善し、アレルギーや花粉症の症状を緩和します。また、乳酸菌は生きたまま腸に届くタイプがおススメです。

**EPA オメガ3系脂肪酸**



近年アレルギーの症状悪化には、摂取する脂質のバランスが悪くなっていることも影響しています。オメガ3系脂肪酸である

EPAからは、炎症・アレルギーを抑制する生理活性物質が生成されます。

**↑増やすべき油↑**

シソ油、えごま油、インカイチ(グリーンナッツ)オイル、クローサスグリ油、青魚の油、亜麻仁油、肉、加工食品、スナック菓子など

**↓減らすべき油↓**

**副作用のない**

**サプリメント試してみませんか?**

花粉症のお薬には、眠気・口の渇き・疲労感などの副作用があり、日常生活に支障が出ている方、また、お薬を飲み続けたくない方におススメです!!

**\*ネトル\***

春先の鼻症状や体質改善にも効果的です。妊娠中の方でも飲めます。

**\*ネトルアイズライト\***

花粉の季節の目のかゆみ、アレルギー性鼻炎に。お子様でも飲みやすい液体サプリです。