



セントケア便り



～発行～
セントケア東京株式会社

こんにちは。セントケアです。セントケア便りは、皆様の生活の中でご活用いただける健康や暮らしの情報を、定期的にお伝えさせていただいております。

花粉対策

スギ花粉は地域によりますが、2月上旬～中旬から飛び始めます。
今年は一部の地域を除き、昨年よりも多い飛散量になると予想されています。
花粉対策として、日々の生活に取り入れたいことをご紹介いたします。



花粉を浴びない、体内に侵入させないための対策

外出時

■ 帽子

つばのある帽子は、髪や頭部への花粉付着を防ぎます



■ メガネ

花粉が目に入る量を大きく減らす効果があります
花粉対策用フレームがあるとさらに安心



■ マスク

不織布タイプがおすすめ

鼻と口の粘膜を花粉から守るだけでなく、
のどの乾燥対策にもなります



室内

■ こまめな掃除で花粉を減らす

家の出入りの際や、換気の際に花粉が侵入してしまいます。



こまめな掃除をすることで室内の花粉を減らしましょう。

花粉を取り除く目的での清掃の場合、水拭きをしてから掃除機をかけると効果的です。

■ 50%程度の湿度を保つ

加湿器などを使って、部屋の湿度を50%程度に保つようにしましょう。50%程度の湿度になると空気中の花粉が床に落ちてきます。水拭きを合わせて実施すると室内の花粉をより減らすことができます。



■ 部屋の換気は早朝がおすすめ

花粉の飛散量は時間帯によって変化し、夜間から早朝（10時ごろまで）にかけて飛散量が少くなります。



レースカーテンをしたまま窓を10cmほど開けて換気をすると花粉に流入を1/4ほどに減らすことができます。

※環境省「花粉症環境保健マニュアル」より

花粉を“家の中に持ち込まない”工夫

■ 帰宅時

玄関で、上着や帽子はよくはたいてから入室しましょう
家に入ったら、手洗い・うがいは早めに。顔を軽く洗うとより効果的です。

■ 洗濯

洗濯物はできるだけ屋内に干すようにしましょう。
柔軟剤を使用すると、静電気の発生を抑えることで花粉が衣服につくのを防いでくれます。

体調管理のための対策



腸内環境を整える

花粉症をはじめとしたアレルギー症状は、腸内環境の乱れが影響すると言われています。

腸内には数百種類の細菌が40兆個ほど生息しているといわれていて、腸内の細菌は「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3グループに分類されています。理想的な腸内バランスは、

善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7の、善玉菌が優勢な状態です。

悪玉菌が優勢になると腸内環境が乱れた状態となってしまいます。

腸内環境を改善するには、善玉菌を含む食材と、善玉菌のエサとなる食物繊維を含む食材を摂取することが大事です。

■ 善玉菌が含まれる食材

ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌、キムチ、ぬか漬け、甘酒など



■ 善玉菌のエサとなる

水溶性食物繊維が含まれる食材
きのこ類、海藻類、大麦、納豆、キウイ、バナナ、さつまいもなど



積極的に摂りたい栄養素

■ ビタミンC

抗酸化作用により、アレルギーに伴う炎症や酸化ストレスを軽減し、鼻炎などの症状を和らげる効果が期待できます。

オススメ食材：柑橘類、いちご、ブロッコリー



■ ビタミンD

免疫力を高める栄養素として近年注目されています。

日光を浴びると体内でビタミンDが生成されます。夏で10分程度、冬で30分程度日光を浴びるようにしましょう。

オススメ食材：鮭、サバ、イワシなどの魚、きのこ類



■ βカロテン（ビタミンA）

抗酸化作用があり、皮膚や粘膜の健康維持に欠かせない栄養素です。免疫力の向上も期待できます。

オススメ食材：にんじん、かぼちゃ、ほうれん草

