

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利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。
今年の一部の地域を除き、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
飛散量が少なくなります。
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

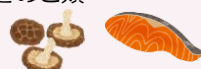
■ビタミンC

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

