

花粉症について

花粉症とメンタルヘルス

花粉症の症状は、鼻水やくしゃみ、目の痒みなどの症状に加え、皮膚の痒み、喉の違和感、頭痛など多岐に渡ります。これらの症状が、長く続くことで、睡眠の質が低下し寝不足になったり、イライラしたり、集中力が低下したり、憂鬱さを感じるなど、精神面にも影響を及ぼすと言われています。

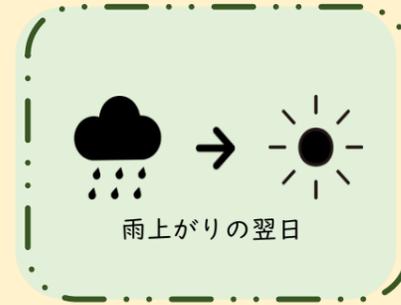
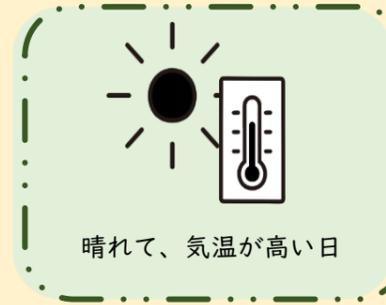
また、ストレスを抱えていると、花粉症が悪化することが考えられます。3~4月は環境の変化が大きく、ストレスが重なりやすい時期です。そのため、花粉症の予防や症状の軽減、セルフケアなどが重要になります。

花粉症を予防する方法や、セルフケアのコツについて、いくつかご紹介をしたいと思います。



花粉はいつ多くなるのか？

○昼前後と夕方に多く飛散し、以下のような天気になると、花粉が特に多くなります。



セルフケアのコツ

十分な睡眠時間の確保をする

十分な睡眠は免疫機能をサポートし、花粉症の症状を軽減するのに役立つそうです。睡眠環境を整え、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



リラックスできる方法をもっておく

腹式呼吸法などのリラックス法は、ストレスを軽減します。リラックス方法は人それぞれなので、色々試し、自分にあった方法を見つけ、実践できると良いと思います。



適度な運動を心がける

適度な運動はストレスを軽減し、免疫機能を向上させることができます。ただ、花粉症のピーク時には屋外での激しい運動は避け、室内でできる運動がよいでしょう。室内でできる運動としては、ストレッチやヨガ、簡単な筋トレなどが挙げられます。



バランスの良い食生活を心がける

栄養バランスの取れた食事は免疫機能をサポートします。特に抗酸化物質を含む食品を摂るとよいそうです。抗酸化物質とは、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB群、βカロテン、ポリフェノールなどで、野菜や果物に含まれています。



花粉症を予防するには

花粉症を予防するには、下記のような方法があるそうです。

花粉が付きにくい服装を心がける

ウール素材の衣服は、保温性に優れているため寒い時期に使われることが多いですが、花粉が付きやすい素材だそうです。逆に、綿素材・化学繊維は比較的花粉が付きにくい素材だそうです。

換気方法の工夫をする

窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをすることで屋内への花粉の流入を減らすことができます。24時間換気システムが設置されている場合は、花粉に対応した給気口フィルターを試してみるとよいそうです。

顔にフィットするマスク、眼鏡を付ける

花粉飛散の多い時間帯(昼前後と夕方)の外出を避ける

手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落とす

洗濯物や布団の外干しを控える

外干しをする時には以下の4つのポイントに気を付けて干すと花粉が付くのを減らすことができるそうです。

- 1 花粉飛散予報をチェックする
- 2 朝の早い時間に干す
- 3 花粉よけ布団カバーを使用する
- 4 布団クリーナーや掃除機をかける

