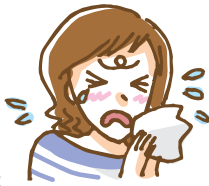


花粉症の季節到来

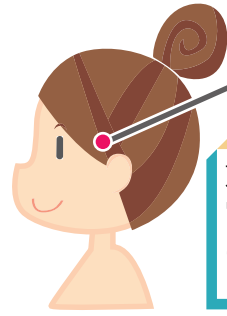
花粉症について

私たちの体は、“花粉”という異物が侵入するとまず、それを受け入れるかどうかを考えます。排除すると判断した場合、体はこれと反応する抗体をつくる仕組みをもっています。

花粉をできる限り体外に放り出そうとします。そのため、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないよう防御するなどの症状が出てくるのです。



花粉症の症状を緩和するツボ

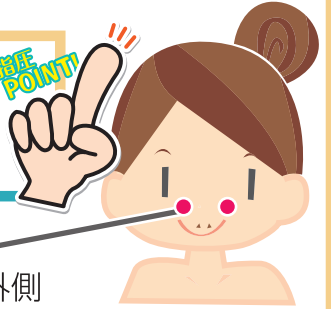


太陽(たいよう)
眉毛の外側にある窪んだところ

太陽は中指の腹で骨の窪みの中心を20秒ほど指圧してください。



迎香(げいこう)
迎香は人差し指の先端で、少し内側に向かって強めに指圧してください。



迎香(げいこう)
小鼻のふくらみから外側

どちらのツボも左右両方にありますので、均等に指圧してください。

※紹介したツボは花粉症自体を治癒するものではありません。

花粉症を緩和するための工夫

疲れをためない

疲れの蓄積は副交感神経の緊張を高め、交感神経を抑圧するため、肥満細胞から分泌物が放出されやすくなり、症状が出やすくなります。

バランス良い生活

一定のリズムをもって、身体にストレスを与えない、疲労をためない、バランスのとれた生活をしましょう。

刺激物を避ける

辛い食べ物、アルコールなどの摂取は鼻づまりをひどくするので控えましょう。また、たんぱく質のとり過ぎやたばこも直接、鼻や眼の粘膜を刺激するので控えましょう。

日常生活の対処

- 外出時には、マスク、帽子、めがねやゴーグルなどを着用しましょう。
- 花粉が付着しにくい衣類の着用を心がけましょう。(目の粗くない生地のコートなど)
- 外出帰宅時に衣服の花粉を払ってから家に入るようにしましょう。
- 空気清浄機があれば、玄関脇・リビングにセットしましょう。
- 花粉の侵入を防ぐ為、窓や戸をしっかりと閉めるようにしましょう。
- 掃除は花粉の少ない朝の内に済ませるようにしましょう。
- 帰宅後は、手洗い・洗顔やうがい、鼻をかみましょう。

