



もしかして花粉症かも！？

セルフチェック

- アレルギー体質である。
 - 鼻水が透明でサラサラしている。
 - 鼻水・鼻づまり・くしゃみ・目のかゆみが1週間以上続く。
 - 天候によって症状が変わる。
【雨の日に楽。雨の翌日に強い。】
 - 目と鼻にかゆみをともなう。
 - 連続したくしゃみが出て1日中、止まらないことがある。
 - 熱はない。高熱ではない。
 - 毎年春になると症状が強くなる。
- 上記の項目にチェックした数が多い方は、花粉症の可能性があります。

いよいよ平成 30 年の始まりです。あけましておめでとうございます。平成という元号も、残りあと1年と数か月。とても感慨深いものです。『国の内外、天地とも平和が達成される』よう名付けられた【平成】平成 30 年という節目の年をより、平和な年にしたいものですね。本年も宜しく願いいたします。□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□

この時期から気を付けたい花粉症。鼻がずるずる。くしゃみが止まらない。風邪なの？花粉症なの？と悩むところです。今号は、花粉症と風邪の違いについてお話します。

日常生活での予防法

- ★**花粉を避ける**：風の強い日や花粉の飛散がピークとなる、午後1時～3時頃の外出を避けましょう。
- ★**室内に花粉を持ち込まない**：家に入る前に花粉を落としましょう。
- ★**帰宅したら手洗いうがい**：体についた花粉は洗い流しましょう。また、洗顔や洗髪をするのも効果的です。
- ★**ドア、窓の開閉は最小限に**：花粉の飛散が多い時期はドアや窓を閉め、花粉の侵入を防ぎましょう。
- ★**布団干しを避ける**：外に干さず布団乾燥機や室内日差しを使いましょう。また掃除機も活用しましょう。

季節性アレルギー性鼻炎

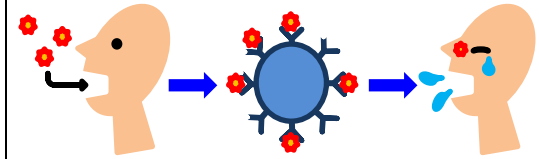
季節に応じて種類の違う花粉が飛びます。その花粉によって引き起こされる季節性アレルギー性鼻炎のことを花粉症といいます。

花粉症の主な季節別アレルギー

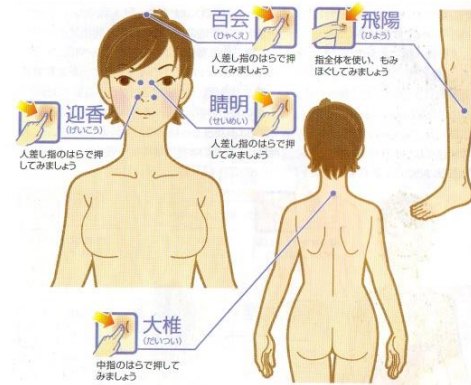
- 春：スギ※・ヒノキ
 - 夏：イネ・シラカンバ
 - 秋：ブタクサ・ヨモギ
 - 冬：スギ※ ※日本の原因の約8割
- 東海地方では、10月中旬からスギ花粉が飛び始め、2月下旬～3月中旬がピークとなります。ヒノキ花粉は、スギ花粉のピーク時から飛び始め4月上旬がピークとなります。

花粉症のメカニズム

花粉症は、身体の免疫反応によって起こります。花粉等のアレルギーが、鼻粘膜に付着すると、身体はそれを自分と違う物質（異物）だと記憶し抗体を作ります。その後再び侵入した異物を身体から排除しようと働く際にヒスタミンという物質が放出され、鼻水や鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみを発生させます。イメージ図



∞ 花粉症のツボ療法 ∞



☆温めたり、押したりしてみましよう☆

- 百会：頭の頂点
- 睛明：目頭
- 迎香：鼻の膨らみの付け根
- 大椎：首の真後ろでぐりぐりと触れる骨の下
- 飛陽：外くるぶしと膝を結んだ真ん中

食生活や生活習慣の乱れも花粉症を悪化させる原因となります。継続的なストレッチやお灸なども効果的です。日ごろからの予防と対策で花粉症に負けない身体づくりを心がけましょう。