

アレルギー対策をしましょう！！

花粉症とはスギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、アレルギー症状を起こす病気です
くしゃみ・鼻水・鼻づまりが3大症状として知らされています。
目の症状・倦怠感などの症状がみられます

【花粉症の症状】

- ・くしゃみ・鼻水・鼻づまり
- ・目のかすみ・涙目・目の充血
- ・喉のかゆみ
- ・顔や首の肌荒れ・皮膚炎
- ・頭が重い・頭痛・だるい・熱っぽい・寒気・イライラするなど



【自分で出来るケア】

- 1.掃除をこまめにする
- 2.洗濯物をよくはたいて取り込む
- 3.窓の開閉は慎重に
- 4.ストレスを溜めない
- 5.タバコやアルコールを控える



花粉症に良い食べ物



きのこ



しそ



青魚



緑茶



乳製品



キムチ

花粉症を悪化させる食べ物



肉類



刺激物



お酒



お菓子類



ファーストフード



インスタント食品

疲労やストレスもアレルギー症状を引き起こしたり、症状を重くすることが知られています。規則正しい生活を心がけましょう。