ピュアタウン通信

No. 017

花粉症対策

日本人の４人に１人がスギやヒノキの花粉症だといわれ、花粉症でない人も無防備でいるといつか発症する可能性があります。医療機関への早期受診、お薬の早期服用は必須ですが、今回は簡単にできる予防やセルフケアについていくつかお知らせします。

ワセリンで保護・・・鼻の周りに塗ると花粉がワセリンにくっついて鼻にはいってくるのを防いでくれます。また鼻のかみすぎでヒリヒリする皮膚の保護にもなります。目の周りに塗ってもOKです。

目の休養・・・花粉によって目の炎症が起こりやすいのでスマートフォンやテレビの見過ぎは要注意。痒みがあるときはこすらずに冷たいタオルで目をひやして。
目薬をさした直後に目をパチパチまばたきするとお薬が流れてしまうので×。

リラックス・・・ぼーっとしたり、イライラしたり…そんな時は香りで自律神経を整えて。
ユーカリ、ローズマリー、ペパーミントがおすすめです。
お風呂に数滴たらしたり、マスクにつけても良いでしょう。

睡眠・・・鼻がつまっているときは横向きで寝ましょう。<u>つまっている方の鼻を上</u>にして下さい。
身体の側面を圧迫すると自律神経が刺激され、反対側の鼻のとおりが良くなります。
起きている時なら、脇腹にこぶしを挟むこと同じ効果が得られます。

食事・・・免疫機能を高める腸内細菌（フローラ）を増やすにはヨーグルトや乳酸菌飲料、抗アレルギー作用や鼻の粘膜を覆ってくれる効果のあるレンコン、トマトは生で食べるよりも加工品（缶詰、トマトジュース）の方がリコピンをたくさん含んでいるので効果あり。梅には抗ヒスタミン作用に似た効果があるようです。αリノレン酸を多く含むシソ、シソジュースやえごま油もおすすめです。

☆紫蘇（しそ）についてプチ情報

大葉と青じその違いは？
結論から言うと同じ物です。
食用の紫蘇(しそ)には 2 種類あり、薬味などに使われる緑色の「青じそ」、梅干しをつける「赤じそ」があります。
紫蘇は成長段階に応じて、芽や葉、花、実まで、すべてが利用されます。「大葉」という呼び名は、葉の部分を他と区別するために「大人になった大きな葉っぱ」の意で「大葉」と呼ぶようになったという由来があります。

赤しその方が炎症を和らげるロズマリン酸などのポリフェノール類が多く含まれるので、花粉症には効果が高いといえます。

えごまの葉も、同じシソ科です。見かけは大葉とよく似ていますが、香りが違い、独特な風味があります。えごま油はえごまの種子から作られます。「えごま油」と「しそ油」は実は同じものです。

医療機関を受診できない方は市販薬を上手に選んで下さい。購入時には出来るだけ多くの情報を薬剤師に伝えることで多くの市販薬の中からその人の症状にあった、かつ安全なお薬を提案できるようになります。お薬手帳をうまく活用して医療機関での治療薬やお薬の服用歴、アレルギーや副作用の有無など、飲み合わせや重複をチェックしてもらいましょう。