

# 『花粉症』

1. アレルギーを抑える食事
2. 花粉を避けるための生活習慣
3. 花粉症対策グッズの活用
4. 薬やサプリメントの活用



春になると気温が上がり、花々が咲き始める美しい季節ですが、同時に花粉が飛散し、アレルギー症状に悩む人が増える時期でもあります。くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が続くと、日常生活にも影響を及ぼします。しかし、適切な食事や生活習慣を取り入れることで、アレルギーの症状を和らげることが可能です。本記事では、春のアレルギー対策として役立つ5つのポイントを紹介します。

## 花粉症がひどくなる原因の要約

花粉症は免疫系の過剰反応によって起こるアレルギー疾患であり、以下の要因が重なると症状が悪化します。

**免疫バランスの崩れ:** 免疫システムのTh1/Th2バランスがTh2優位になると、花粉に過剰反応しやすくなる。



**腸内環境の悪化:** 腸内の善玉菌(ビフィズス菌・乳酸菌)の減少により、免疫システムが乱れ、アレルギー症状が強くなる。



**活性酸素の増加:** ストレスや大気汚染が原因で活性酸素が増えると炎症が悪化し、鼻づまりや目のかゆみがひどくなる。

**大気汚染や黄砂の影響:** PM2.5や黄砂が花粉と結びつき、粘膜への刺激を強め、症状を悪化させる。



**生活習慣の乱れ:** 睡眠不足やストレスによって自律神経が乱れ、副腎機能が低下し、抗炎症作用が弱まることで症状が悪化。

これらの要因を防ぐために、免疫バランスを整え、腸内環境を改善し、抗酸化対策をすることが重要です。

## アレルギーを抑える食事を意識する

詳細は裏面に

食事によってアレルギーの症状を軽減することができます。特に、以下のような栄養素を含む食品を積極的に摂取すると効果的です。

### 抗酸化作用のある食材

ビタミンCやビタミンEを多く含む食品(柑橘類、ピーマン、アーモンドなど)は、アレルギー反応を抑える働きがあります。

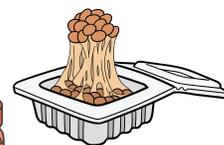


### オメガ3脂肪酸を含む食品

青魚(サバ、イワシ、サーモンなど)や亜麻仁油、えごま油に含まれるオメガ3脂肪酸は、炎症を抑える効果があります。



### 腸内環境を整える発酵食品

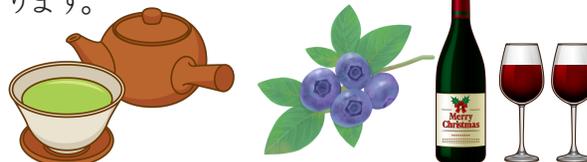


ヨーグルトや納豆、味噌、キムチなどの発酵食品は腸内の

善玉菌を増やし、免疫バランスを整えます。

### ポリフェノールを含む食品

緑茶や赤ワイン、ブルーベリーに含まれるポリフェノールには抗炎症作用があり、アレルギー症状を軽減する可能性があります。



初回限定

お試し施術  
あります!

お気軽にお申し込み下さい

難治性の症状、断薬・減薬のご相談は

国家  
資格

杉本接骨鍼灸院

お問い合わせ・ご予約はお電話で

TEL: 072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

