

オアシス通信

R4年3月発行 訪問看護ステーションオアシス
住所:葛飾区立石6-33-8
電話:03-5672-2393 FAX: 03-6657-7740

寒さも和らぎ、過ごしやすい季節になってきましたね。
桜の開花も待ち遠しいですが、花粉の飛散も気になる季節になりました。
今回は「花粉症」についてお伝えしたいと思います。



花粉症って？

花粉症とは、体内に入った花粉に対する免疫反応によって、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどのアレルギー症状が引き起こされることをいいます。本来は人体に無害な花粉が体に異常をもたらすのには、免疫機能が大きく関わっています。そのため、規則正しい生活習慣で免疫システムを整えることが花粉症対策になると考えられています。

毎日の食事から花粉症の対策を！ 腸内環境がキーワード

そこで重要なのが「腸」です。免疫システムの60%が腸に存在するといわれています。腸内環境を整えて免疫システムを正常にすることが、花粉症対策になると期待されています。



つらい花粉症シーズン、毎日の食事の工夫で少しでも症状が和らいだらいいと思う方もいるのではないのでしょうか。食べ物や飲み物で花粉症自体を治すことは難しいですが、食生活を見直して体質の改善を図ると症状の緩和が期待できますよ。