

# マイヘルシー スタイル

Information to help you  
become healthier!



vol. **10**

【問い合わせ】  
保健センター(☎282-2797)



花粉症の季節です！  
～花粉症の対処法～

今年も花粉飛散量が増える季節を迎えました。雨の日以外には飛散量が多くなりますので、早めに対処しましょう。花粉症の対処法には、**花粉の侵入を防ぐ方法**と**薬による予防**があります。

## 花粉の侵入を防ぐ5つのポイント

### マスクを着けましょう！

吸い込む花粉量を減らし(約3分の1～6分の1)、鼻の症状を軽くする効果があります。

#### 【正しいマスクの着け方・外し方】

- ①マスクの「表裏」と「上下」に気を付ける。
- ②鼻、頬、顎の部分に隙間を作らないように掛ける(左図参照)。
- ③ひもを持って外す。



### 眼鏡を使用しましょう！

目に入る花粉量を減らします。また、コンタクトレンズの刺激は花粉によるアレルギー性結膜炎を増幅させてしまうため、眼鏡の使用をオススメします。

### 花粉が付着しにくい服装は？

綿や、ポリエステルなどの化学繊維製の衣類がオススメです。逆にウール製などの衣類は花粉が付着しやすくなります。また、帽子をかぶると髪への花粉の付着を防げます。

### うがい・洗顔を念入りに！

のどや顔に付着した花粉を落とすことができます。目や鼻の周りに付いた花粉が入らないように注意しながら行いましょう。

### 換気後の掃除を忘れずに！

換気は、窓を小さく開け、短時間で行いましょう。レースのカーテンにより室内に入る花粉量を減らせます。換気後は掃除をして、侵入した花粉を除去しましょう。

## 薬による予防

ポイントは、花粉症の季節前から、予防的に薬を服用し始める(初期療法)ことです。症状が出てから治療を始めるよりも効果的だといわれています。

花粉症は、早期に治療を開始することで、重症化を防ぐことができます。“花粉症の症状かな?”と思ったら、早めに受診しましょう！



いもママの  
おすすめレシピ

## 混ぜるだけ！「天然だし」のみそ汁を手軽に作ろう！ 海草入り「かつお節の即席みそ汁」

材料	分量(1人分)
かつお節(あれば枯れ節)	ひとつかみ
とろろ昆布	2g
カットわかめ	少々
万能ネギ(小口切り)	少々
みそ	小さじ1
エネルギー(24kcal)、食塩相当量(1.1g)	

茨城県では「ネギ湯」ともいわれ、風邪などのときに飲まれています。



### 【作り方】

おわんに材料を入れ、熱湯を注ぎ、かき混ぜたら出来上がり。

### 【Point】

- ▽かつお節には、DHAなど健康や頭脳に良いとされる栄養分やうまみが含まれています。香りやうまみが強い「枯れ節(カビ付き)」と、「荒節(カビなし)」があります。
- ▽カイワレ大根、ごま、桜エビなどを入れてもおいしいです。