

元気レター

2019年
3月

春が近づくとともに、花粉症やさまざまな皮膚疾患などのトラブルに悩む方が多くなります。今年の花粉の飛散量は、広範囲で昨年を上回るとみられていますので、しっかりと対策をとることが必要です。

ファミリー健康相談では、24時間年中無休でヘルスアドバイザーが、最新の花粉症予防法や対処法などについても、適



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：毎年、この時期になると花粉症に悩まされている。自分でできる良い対処法は？

A：スギ花粉は朝から徐々に飛び始め、昼過ぎの13～15時が飛散のピークです。そして、再び日没後の18～19時にかけて飛散量が多くなります。外出する場合は、なるべくその時間を避けるのも一つの方法です。加えて、空気が乾燥して風の強い日や晴れて気温の高い日、雨の日の翌日も飛散量が増えます。

花粉が髪の毛に付着すると落とすのが難しいので、髪の毛を束ねてから帽子をかぶると髪の毛に付着するのを防ぐことができます。帽子やメガネ、マスクを着けてコートもツルツルした素材を選びましょう。帰宅時に玄関で払う際は、花粉が舞い上がらないように、上から下へそっと払うのがコツです。また、顔を洗うのと同時に、人工涙液（涙の成分の目薬）を使って、目の中の花粉も洗い流すと、症状が和らぎます。

普段から腸内環境を良くする食べ物を意識して摂る、十分な睡眠をとり、ストレスを避けるなどを心がけてください。なお、飲酒は鼻づまりを酷くするので注意が必要です。

ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

五月病予防で春を元気に過ごしましょう



春は、進学や就職などで環境が大きく変わる季節です。新たに何かを始めたり、チャレンジしたり、新しい環境に適応しようと頑張りすぎて、気が付かないうちにストレスをためてしまいがちです。また、この季節は気圧の変化も大きく、自律神経が乱れやすくなり、体調不良を起こしやすくなります。そういった要因が重なり、気分の落ち込み、憂うつな気持ちなどの症状から五月病に陥り、うつ病など心の病を引き起こしてしまうこともあります。そうならないための予防が大切です。

ストレスに負けない健康な心と体を作るためのポイントをご紹介します。

- ① 1日3食、栄養バランスのとれた食事をしっかりと食べるようにします。5大栄養素の炭水化物、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンを含む食品をバランスよく摂りましょう。
- ② 睡眠の質の改善のため、湯船にゆったりつかり体を芯まで温めて緊張をほぐし、1日の疲れを取りましょう。
- ③ 体が疲れない程度に心地よく体を動かすと、ストレス解消にとってもいい効果が得られます。軽いウォーキングやストレッチなど、適度な運動をしましょう。
- ④ 休日には、自分らしく好きなことをして楽しむことです。それが一番リフレッシュできます。休養すること、体調を整えることを意識しながら、旅行や買い物、趣味など自分にあった時間を過ごしましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがあったら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。