

健康だより 4月号

「花粉症」対策



ニチアス株式会社



株式会社熊本ニチアス



2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門

～つらい症状を抑えて少しでも快適に過ごすために～ 春先に多いトラブル『花粉症』

花粉症とは、花粉を吸い込むことで、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。2～4月に多く飛散するスギやヒノキなどの植物の花粉が原因となるため、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。つらい症状は集中力の低下や睡眠不足など日常生活にも影響を及ぼすため、予防と対策をしっかりとしていきましょう！



花粉と付き合う3つのポイント

花粉症の方は花粉に対して敏感になっているため、少しの花粉でも症状が出てしまいます。症状が出る前に内服薬を飲むことは有効な対策ですが、花粉を寄せ付けない工夫を習慣づけることも大切です。

その1 つけない



外出時はマスク、帽子、メガネを着用する。
上着はウールや起毛素材は避け、洗濯できる素材がベター

その2 落とす



家に入る前に上着をはたいて花粉を落とす。(ブラシを用意しておくとも便利！)

その3 入れない



換気は飛散量の少ない早朝か夜に。こまめな掃除を心掛けましょう

「花粉症」対策

花粉症を悪化させないための食事

花粉症に効果が期待できる食べ物については、「食べればすぐ治る」というものではありません。しかし、腸内環境を整え、免疫システムが正常に働く食品が、花粉症の緩和に有効だともいわれています。毎日少しずつ、続けて食べることで、症状の悪化を抑えていきましょう。

発酵食品	食物繊維を多く含む食品	亜麻仁油・魚油	ポリフェノールを含む食品
腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える 	乳酸菌のエサとなり、腸内の善玉菌を増やす 	EPA や DHA、α-リノレン酸がアレルギー症状を抑える 	ポリフェノールの抗酸化作用により、炎症を抑える 
乳酸菌飲料、ヨーグルト、キムチ、ぬか漬けなど	根菜類、海藻類、雑穀、豆類	亜麻仁油、サバ、アジ、イワシなどの青魚	チョコレート、甜茶、紅茶、緑茶、コーヒーなど

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。