全ての人の健康のために
GLOBAL LEAF
グローバルリーフグループ

二葉タカフジだより

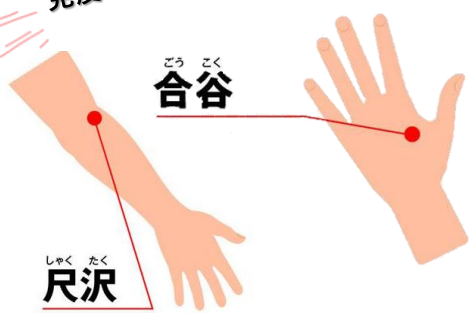
令和5年　2・3月号

花粉症

花粉が飛ぶ季節になると始まる、くしゃみ、鼻水、鼻づまり。スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で生じるアレルギー症状を「花粉症」と呼びます。医学用語では、「季節性アレルギー性鼻炎」。
現在、日本人のおよそ4人に1人が花粉症だと言われています。

花粉症の症状が現れやすいのが、鼻と目です。
鼻の三大症状と言われるのが、くしゃみ、鼻水、鼻づまり。こうした症状は、風邪と間違われやすいのですが、風邪であれば1週間程度で治るのに対し、花粉症は花粉が飛んでいる間は続くこと、さらさらとした水っぽい鼻水が流れることといった違いがあります。
一方、目の三大症状と言われるのが、目のかゆみ、目の充血、涙です。
このほか、体がだるい、熱っぽい、イライラする、喉や顔、首がかゆい、集中力が低下するといった全身症状を伴うこともあります。

鼻づまりに効く！免疫から症状を軽減するツボ



合谷(ごうこく)は様々な効果が期待できる万能のツボですが、呼吸器官全体を整える機能も持ちます。
尺沢(しゃくたく)は肺や鼻を潤し、鼻の通りが解消される効果が期待できます。

どちらも痛気持ちいいくらいにぐーっと10秒1セットを5回くらい押してみてください。

二つを併用してみると
いいかもしれませんね♪

～花粉症撃退ドレッシング～

材料	作り方
梅干　2個 シソ　20枚 ごま油　大さじ2 ポン酢　大さじ2 みそ　大さじ1/2	1．梅干しの種を取り、細かくつぶし、ペースト状にする 2．シソはみじん切りにする 3．全ての材料を混ぜ合わせる

梅に含まれているポリフェノールの一種「梅バリニン」などの５種類の成分には、花粉のアレルギー症状を抑える効果が期待できるんだとか。

シソにもかゆみを抑制する「ルテオリン」が含まれていて、花粉症にも効果があります。

サラダにかけるのはもちろん、ハンバーグにかけて和風ハンバーグにしたり、鍋のタレとしても使えますね◎

QUIZ

クイズに答えながら、花粉症のことを知ってみましょう！
全問正解できるかな？？

Q1．１日の中で最も花粉が多く飛ぶ時間帯は？

(1)5時から8時ごろ　(2)12時から18時　(3)20時から24時

Q2．花粉が最も飛ぶのはどんな日？

(1)雨上がりの晴天日　(2)湿度の高い日　(3)雨の日が続いたとき

Q3．代表的な花粉、スギ花粉の飛散ピークは2～3月。
では8～10月にかけて飛散がピークを迎える花粉は？

(1)シラカバ　(2)ブタクサ　(3)イネ

答え　Q1．(2)　Q2．(1)　Q3．(2)