

## 花粉症の季節です

まだ寒い日が続いていますが、早い人はくしゃみ、鼻づまり、目のかゆみなど花粉症の症状が始めています。ピークはまだ少し先ですが、症状を抑えるために、まずは花粉とできるだけ『接触しない』ようにすることが大切です。

### 花粉を避けるためにできることは？

**帽子**で  
頭につく花粉の量を減らします  
1/3~1/6に減らせます

**メガネ**で  
目に入る花粉の量を減らします  
1/2~1/3に減らせます

**マスク**で  
鼻や口から吸いこむ量を少なくします

**室内**に入る時は  
花粉を十分に払ってから入ります

**外出**するときには  
花粉のつきやすい毛織物の上着は避け  
表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

**洗顔**で  
顔についた花粉を洗い流します

**うがい**で  
鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます

### 花粉症 早めの治療が勧められるわけは

花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずに済みます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。



## ウィンターブルーに気を付けよう

### 冬になると こういうことはありませんか

- なんだか憂うつ
- やる気がでない
- 眠気が強い、眠りすぎる
- 甘いものが食べたくなる
- 食べ過ぎる



左記のようなことは、決して気のせいではなく、「季節性情動障害」といわれるもので「ウィンターブルー(冬季うつ)」とも呼ばれているものです。

### ウィンターブルーの原因は??

#### 「太陽光」が足りないから!

冬は日照時間が短く、寒くて室内で過ごす機会が増えるため、太陽光を浴びることが少なくなります。すると、セロトニンが減少してしまいます。セロトニンの分泌量が減少しやすい冬は、気分が落ち込みやすく、以下のような気うつ症状が出やすいのです。

セロトニンは精神を安定させ、ストレスを感じても前向きな気持ちにさせてくれるホルモンだよ

### 冬こそ、"明るく" 過ごそう! ウィンター・ブルーを防ぐには

#### 積極的に光を浴びる



自然の光に多く当たろう!

#### 規則正しい生活をする



就寝時間・起床時間を決めて、リズムの良い日々を送ろう

#### 食事を工夫する



トリプトファンを多く含むたんぱく質を意識してとろう!

#### 有酸素運動をとり入れる



お散歩もGOOD! セロトニンを多く分泌させるよ!

### 悪循環にならないために

## 生活リズムを整えよう

