

## 花粉症に負けない免疫をつけよう！

何度も出てくるくしゃみ、止まらない鼻水、嫌になる目の痒み、今年も日本で花粉症に悩む人が増えています。花粉症のピークは、一般的に2月～4月とされていますが、意外と量も種類も多いのが5月です。そこで今回は花粉症に対する免疫力の付け方をご紹介します。

### ・花粉症とは？

花粉が体内に侵入することでアレルギー反応が生じる病気の総称です。

### ・症状

花粉症の症状は、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎です。

アレルギー性鼻炎の3大症状は、くしゃみ、鼻みず、鼻づまりです。

アレルギー性結膜炎は、目のかゆみ、充血、涙目などが主な症状です。



### ・対策

花粉症対策としては、まず花粉との接触をなるべく避けるために、マスクやメガネなどを使うことが多いです。実は身体を動かすことも、間接的に花粉症に対する反応を和らげる効果が期待できます。運動がもたらす身体的な変化についていくつか挙げました。

(運動) 軽いジョギングやウォーキングなど無理のない運動

#### ① 基礎代謝の向上

運動を行うと、身体の中から熱を生み出して基礎代謝が高まります。基礎代謝量がアップすると血液循環がよくなって身体が温まります。

#### ② 睡眠の質向上

日中に適度に身体を動かすことは、自然な入眠を促しやすくなります。

#### ③ 運動によるストレス解消

運動をすると精神を安定させるセロトニンというホルモンが多く分泌されるため、身体を動かすと気分がスッキリし、ストレス解消に役立ちます。

