

3 月に入り暖かい日が増えてきました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

訪問看護ステーションなごみでは 3 月 3 日のひな祭りの日にちらし寿司をみんなで食べました♪

お昼にワイワイと楽しい時間を過ごしました🌸

暖くなり過ごしやすい日が増える頃ですが花粉症が辛い季節でもありますね。今回のなごみカフェでは花粉症に効果的な対策をご紹介しますと思います！

／今日からできる／



花粉症対策

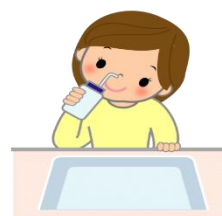
* 鼻うがい

鼻うがいは鼻の奥に付着した花粉をきれいに洗い流すことができるため効果的な方法です。

〈鼻うがいの手順〉

1. 200 c c ～300 c c の生理食塩水を準備する
2. 顔を斜め下に向け、鼻洗浄器具を鼻に差し込む。
3. ゆっくりと生理食塩水を鼻に流し込む。
4. 反対側の鼻から生理食塩水を出す。

生理食塩水を準備 (塩分濃度 0.9%)



* のどや鼻を保湿する

のどや鼻の粘膜が乾燥していると花粉による炎症が起きやすくなるため、常に保湿することが大切です。

〈保湿の方法〉

1. 濡れマスクを使用する。
2. 部屋の加湿をする。
3. のど飴をなめる。



* 食生活に気を付ける

免疫機能や皮膚粘膜の健康を維持するためにはバランスの良い食生活が重要となります。

〈花粉症に効果的な食べ物〉

1. 乳酸菌…腸内環境をよくすることで腸からの花粉の侵入を予防できます。
 - ・納豆 ・味噌 ・ヨーグルト ・キムチ など
2. ビタミン D…腸のカルシウムの吸収を促す働き、免疫の調整の働きを持っているため花粉症の予防につながります。
 - ・干しシイタケ ・干しきくらげ ・イワシ ・しらす など
3. 食物繊維…水溶性食物繊維は腸内で善玉菌の餌になり、腸内環境を整えます。
 - ・わかめなどの海藻類 ・イモ類 ・きのこ類 など