

スポーツセンター トレーニングルームだより

3月号



今年度も残すところ1ヶ月になりました。時間が経つのはあっという間ですよ。

今月は、あの厄介な【花粉症】について！！

早めに予防・対策をして、この季節をスッキリと過ごせるようにしていきましょう。

1、花粉症を知ろう！

★知っているようで知らない！？花粉症の症状

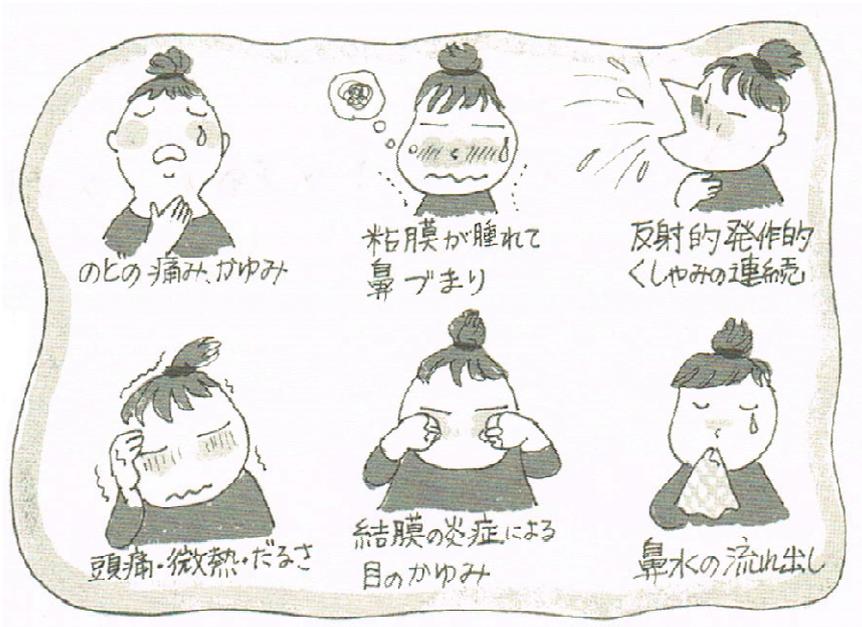
症状は右の図の通りです。

なかでも、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみは四大症状とも呼ばれます。

だからといって、これらの症状がすべて出るとは限らず、目のかゆみだけ、くしゃみ、鼻水だけという人もいます。症状は人それぞれなのです。

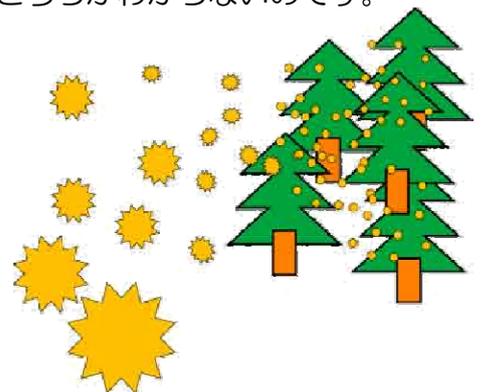
これらの症状ですが、風邪によく似ていると思いませんか？

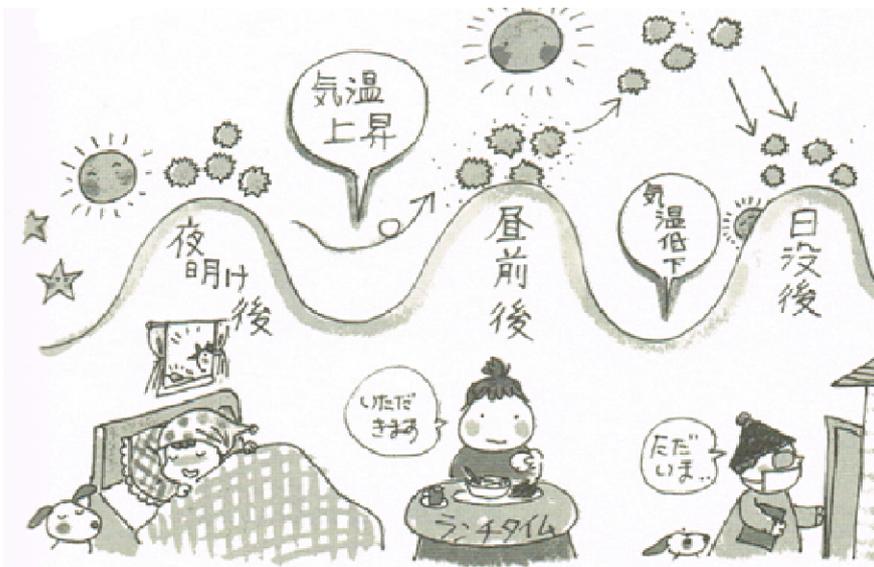
実は風邪と花粉症は症状がよく似ているため診断してもらわないと、どちらかわからないのです。



★花粉はどんな日、どんな時に多く飛ぶ？

- ①晴天でよく晴れた日
- ②空気が乾燥して風の強い日
- ③雨上がりの翌日
- ④気温の高い日が2～3日続いた後





上の図は、1日ご花粉が多々飛ぶ時間帯を表わしています。

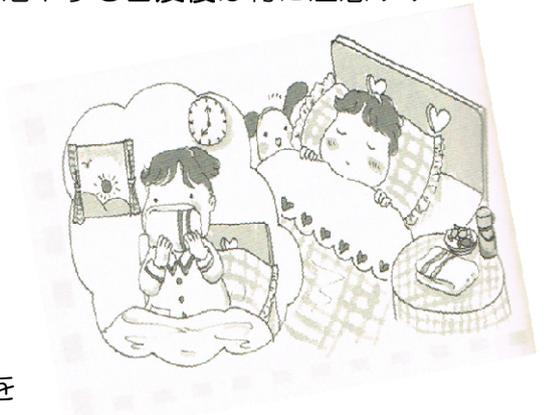
夜明け後、昼前後、日没後に多いことがわかりますね。

気温が上がって午前中に飛び出した花粉が飛来する昼前後、上空に舞い上がった花粉が気温低下によって落下する日没後は特に注意！！

2、暮らしを工夫して少しでも楽にすごそう！！

★朝、目覚めた時が大切！！

布団をばさっと跳ね上げると布団に付着した花粉が飛び上がり、くしゃみと鼻水が出てきます。寝る前に濡れマスクを枕元に用意して、起き出した時に軽く鼻と口を覆うだけで、空気の刺激や花粉の侵入を防ぐことができます。寝苦しくなければマスクをして寝てもいいですね。



★飲み物を持ち歩く！！

鼻がつまると口呼吸になりがちで、思った以上に口が乾きます。のどや口の中をうるおしたり、冷やしたりすると鼻づまりが楽になることもあります。糖分の摂りすぎを防ぐために市販の清涼飲料水ではなく、水やお茶を持ち歩きましょう！

★早く寝て睡眠を安定させる！！

鼻づまりや目のかゆみがあると、なかなか安眠できません。睡眠が安定するとホルモン、自律神経、免疫の3つのバランスが安定して、身体は治す力を発揮します。早寝を習慣づけるようにしましょう。香りや音楽を合わせてみてもいいですね。

いつもよりも少し気を遣って花粉の季節を乗り切りましょう！

参考文献：
花粉症がラクになる



お問合せ

NPO法人 羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699