

花粉症に対策 今から始めましょう！

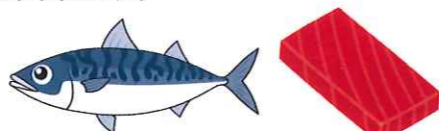
そろそろスギの花粉が飛散し始める2月...
暖くなるのは嬉しいですが、3月はそのピーク!!
スギ花粉のピークが終わると、ヒノキの花粉が飛散し始め5月頃まで続きます。
毎年、花粉症に悩まされ、つらい思いをしている方が多いのではないのでしょうか?
今や5人に1人がかかっているといわれ、国民病となった花粉症。
この時期だけでなく、1年を通じた食生活の改善で、症状を軽減させることは出来ます。
アレルギー症状を防ぎ、免疫機能を調える食物をいくつかご紹介します。



免疫機能を調える

ビタミンB6→レバー・青魚・まぐろ・かつお・椎茸やえのき茸などのキノコ類

ビタミンB6は、免疫機能を正常に維持する働きがあり、不足するとアレルギー症状が出やすくなります。



アレルギー症状を抑える

ビタミンC→菜の花・ほうれん草・さつまいも・いちご・みかん

炎症やかゆみには活性酸素が大きく関係しています。

活性酸素を防ぐには、抗酸化作用のあるビタミンCが不可欠です。

※和歌山の熊野地方でとれる「じゃばら」という柑橘類の果物がすごく効くと言われており、即効性があり
じゃばらのジュースを飲んだ途端に鼻が通るそうです!



皮膚や粘膜を保護し、免疫力を高める

βカロチン→人参・ほうれん草・かぼちゃ・ピーマンなどの緑黄色野菜

ビタミンCやβカロチンは、青魚などに多く含まれるEPA・DHAが体内で酸化されるのを防ぐ作用があります。



花粉症の症状を和らげる成分を取り入れる

ヨーグルト 乳酸菌→ヨーグルト・チーズ・乳酸菌飲料免疫力を高めます。
乳酸菌の一種であるビフィズス菌は、アレルギー症状の緩和に不可欠なビタミンB群を合成する働きがあります。

お茶 カテキン→日本茶・紅茶・ウーロン茶
緑茶などに含まれるカテキンには、アレルギー症状を、引き起こすヒスタミンが過剰になると調整する働きがあります。また、カテキンや甜茶(てんちゃ)の成分に含まれるポリフェノールには、強い殺菌・消炎作用がありますが、紅茶やウーロン茶は発酵過程で半減してしまいます。

免疫力をあげよう！

免疫力が高いと、病原菌やガン細胞から体を守って健康を維持でき免疫力ます。しかし、ストレスや運動不足、喫煙、暴飲暴食などで免疫力が下がると、病原菌やガン細胞の格好的となり体調を崩してしまいます。
日本人の平均体温は36.8℃~37.0℃が理想だといわれています。最近では体温が低下して、平熱が35℃台の人も増えているようです。
体温は、1℃下がると免疫力が30%低下すると言われ、また35℃台の体温は、ガン細胞が増殖するのに最も好む温度域だといわれています。
つまり低体温になると、病気に対する抵抗力が下がり、病気が発症・悪化します。逆に体温を1℃上げると免疫力は5倍~6倍も高くなるそうです。
体温を恒常的に上げる最も良い方法は、「筋肉を鍛える」ことです。



快眠の秘訣

質の良い眠りをとるためには...

年齢と共に眠りが浅くなり、寝ていても頻繁に目が覚めて、なかなか快眠出来なくなってきます。
快眠は健康の原点です!快眠を誘う秘訣をいくつかご紹介します。



体内時計のメカニズム体内時計

人間の体内時計は、目が覚め日光を浴びてから約15~16時間で眠気が現れるようにプログラムされています。早起し、しっかり日光を浴びるか部屋を照明で明るくすることがその晩の快眠につながります!

快眠のための入浴方法

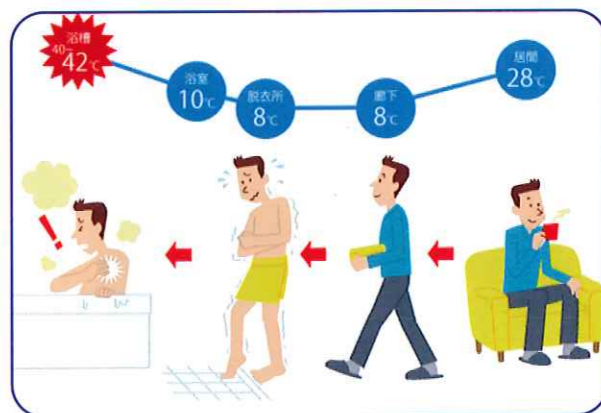
お風呂寝る前の入浴は、ぬるいお湯にゆっくりと入りましょう。
どうしても熱いお湯に入りたい場合は、就寝前の入浴を避けるのが良いでしょう。
熱いお湯は覚醒を促し、なかなか寝付けなくなります。
夏と冬では、お湯の温度差が違うため、冬の脱衣所・浴室とお湯の温度差は約32℃もあり、夏の2.5倍もの温度差があります!
冬の入浴時にはこのように温度差が大きいため、ヒートショックが起こりやすくなります。



ヒートショックとは急激な温度変化が身体に及ぼす衝撃で、血圧の急変動・脈拍数の急増などの症状を引き起こします。ヒートショックを防ぐには、湯温は低めに(41℃以下)、居室と浴室、浴室とお湯の温度差を少なくし浴室を温める事が大事です。

温風暖房設備等がない場合は、入浴前にお湯を流す浴槽のフタをとって湯気を立てたり、浴室にマット・すのこを敷くことなどで、温度差を縮めることが出来ます。

また、ぬるめのお湯(38~39℃)みぞおちまでつかる半身浴も効果的です。20~30分間、うっすら汗ばんでくるまでじっくり温まる入浴方法です。心臓や肺を水圧の負担から守るので高血圧の人、高齢者、心臓や肺機能が弱い人に向いています。
さらに、低めの湯温により、副交感神経が優位に働き、心身をリラックスさせ疲労や不眠の解消、冷え性、足のむくみ、腰痛にも効果があります。



快眠につながる食べ物

快眠のためには、基本的に就寝前の食事は禁物です。
お腹が空いた時は、ホットミルクをカップ1杯飲むのが良いでしょう。
牛乳に含まれるトリプトファンという成分が、体内で睡眠物質に変わり、眠気を誘います。
また、レタスも眠気を誘う成分が含まれています。
ただ、即効性はありますが、およそ1/4個食べなければ効果は出ません。



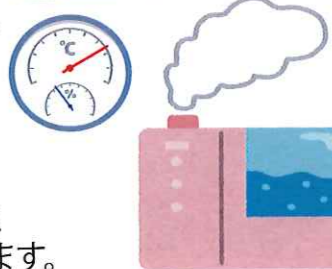
室内の明るさ

寝るときの明るさの好みは人それぞれですが、一般的には足元が確認出来る程度約30ルクス以下が良いそうです。
また、遮光カーテンで朝日を遮断してしまうと、身体が朝日を感じられません。
寝起きの悪い方は、カーテンに少し隙間を開けておくのが良いでしょう。



温度と湿度

快眠のための寝室の温度を冬は18~20℃、夏は25~27℃にするのが適当です。
湿度は50~60%が理想的です。
寝る前にエアコンなどで温度調節をしておくのが良いでしょう。



室内の色彩

ブルー系の色で寝室をまとめると、脳内のアルファ波が活性化され、リラックスして睡眠を誘発する効果があります。また、ベージュ系の色も気分を落ち着かせます。