

間違えた花粉症対策していませんか??

リビングサービス課 岡本 芳宣

こんにちは！ 毎年この時期が来ると耳鼻科、眼科に通いっ放しの岡本です。本日は花粉症の事について書いてみようと思います。

花粉症と聞くとみなさんだいたい「スギ」「ヒノキ」花粉とお考えの方が多いようです。先日、病院でアレルギー反応検査をしてもらったら、見事「スギ」「ヒノキ」「ハウスダスト」「ブタクサ」「ペット」の反応が出てしまいました^^;

私はほぼ年中鼻炎型みたいで、一年のうちにアレルギー症状の原因となるものを表にしてみました。※表参照

意外と「ハウスダスト」が原因でアレルギー性鼻炎になる方も多いみたいですね。そんな中、私たちは本当にちゃんとした花粉対策をできているのでしょうか。では間違った花粉症対策と正しい花粉症対策についてです。



【間違った花粉症対策】

お茶、アロマテラピー、ヨーグルトなどで花粉症が治る?? 答えはNOです。

残念ながらこれらは治療薬ではないので、すでに発症した花粉症の症状を抑える効果は期待できません。薬でしっかりと治療する事が大切です。

注射一本で花粉症が治る?? 答えはNOです。

一回の注射で花粉症が治るような治療法はありません。ステロイド筋肉注射で行う治療もありますが、ステロイド点鼻薬とは異なり、安易に行う事に対して注意が必要とされています。

雨、曇りの日は花粉飛散が少ないというのは本当ですか?? 答えはNOです。

雨の日は、花粉の飛散が少ないと思われています。しかし、雨の日の翌日は、雨で落ちた花粉が乾いて再び飛散するので飛散する量はかえって多くなります。くもりの日も、風が強い日も注意しましょう。

【花粉症を悪化させる習慣】

- 睡眠不足 ●ストレスの溜めこみ ●アルコールの飲み過ぎ ●運動不足 ●帰宅したら部屋着に着替える
- 上記の内容は全て花粉症を悪化させる要因になりますので皆様注意が必要です。

【正しい対策方法】

●外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスクを身に着けて、コートもツルツルした素材のものを選ぶと良いです。

●帰宅時は玄関でシャットアウト

衣服・ベットなどについた花粉は、きちんと外で払って玄関でシャットアウト。なるべく室内に持ち込まないようにしましょう。

●帰宅後は洗顔やうがい

体についた花粉はきれいに洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。

●ドア窓を閉める

花粉の飛散が多い時は、きちんとドアや窓を閉めて、花粉の侵入を防ぐことが大切です。

●掃除はこまめに

防いでいるつもりでも、室内にはかなり花粉が侵入しているので掃除をこまめに行いましょう。床がフローリングであれば毎日拭き掃除を行うと効果的です。また、きれいな室内はダニ、アレルギー対策にもなります。

皆様はいくつか該当しましたか?? 正しい対策をして花粉症シーズンを乗り越えたいものです。

夏だけじゃない。冬も睡眠の質が低下する。

外販課 稲葉 英治

寒さ厳しい冬 熟睡していますか？

今年は例年になく厳しい寒さが続きますが、いかがお過ごしでしょうか。こんな寒い冬はいつまでもベッドの中にいたいものです。「眠りが浅くなる季節」と言えば夏の熱帯夜を想像しますが、実は寒さ厳しい冬も熟睡を妨げる季節です。夏の熱帯夜ほどではありませんが、冬は日中の活動量が減ること、気温の低さ、日照時間の短さの3つの環境要素によって、眠りの質が下がりやすくなります。一般的に冬は睡眠時間が長くなる傾向がありますが、低下した睡眠の質を時間で補っているとも考えられています。

まずは眠りに就く前の3時間以内に過度な運動をすると睡眠の妨げになりますが、適度な運動による疲れは深い眠りに必要です。寒さを理由に体をあまり動かさないと、眠りの質が低下する可能性が高いのです。寒さにかまけて運動しないのも考えもの。帰宅時にひと駅歩く程度の軽い運動を心がける事が必要です。

二つ目は「気温の低さ」は、寝つきを悪くする原因になると言われています。人の脳と体は深部の温度を下げることで、休息モードに入ります。その際、手のひらや足の裏の血管を通して熱を外に出す“放熱”を行うのですが、冷えによって皮膚の温度が下がると足裏などの末端の血行が悪くなり、放熱がうまくいかなくなります。すると、体の深部体温を下げるのができず、寝つきの悪さや眠りの浅さにつながってしまうのです。実は、真夏の熱帯夜も外気温が高すぎるゆえに深部体温が下らず、眠りにくさを招いています。夏の寝苦しさと同様に冬の眠りが浅い原因は同じです。

そして三つ目の原因は「日照時間の短さ」は朝の目覚めに影響しています。起床時間に太陽の光を浴びることができればスムーズに目覚める事ができますが、日の出が遅い冬の朝は光の刺激を受けにくくなります。冬の場合は、日の出が遅いので起床時間に十分な太陽の光を浴びられない人もいます。起きたときに光の刺激が不足すると、睡眠の維持を助けるメラトニンの分泌が抑制され、寝覚めが悪くなってしまいます。

質のよい睡眠がとれた朝は、眠気を感じずスッキリと目覚められます。スムーズな入眠から心地よい深い眠り、さわやかに目覚めるまでが“快眠の条件”。

眠りを妨害する3要素の中でも、もっとも睡眠に悪影響を及ぼすのは「気温の低さ」。手足が冷えることで血行不良を招きますが、やみくもに温めればよいというわけではありません。冬場はお風呂上がりにピタリとした靴下を履いてポカポカさせたまま布団に入る、という冷え症の人もいますが、これはNGです。眠る直前に手足を温めることは手のひらや足裏からの放熱を助けますが、いざ眠りに就こうとすると靴下で足を覆い、体温が下がり始める前に布団に入ると熱がこもってしまい、体の熱がうまく放散できなくなってしまうからです。

冷えが気になっても、足は温めすぎないほうが良いと言う事です。どうしても靴下がないとダメという人には、眠っている間に自然と脱げる、“ゆい靴下”をおすすめします。電気アンカや電気毛布、湯たんぽなどによる“布団の中の温めすぎ”も逆効果です。布団の中の適切な温度は32度前後。それを超えると体温が下がり、眠りの妨げになりかねません。布団の中は、入った瞬間に寒すぎない温度にしておけばOKです。布団に入れば自分の体温で温度も上がるため暖房器具も必要ありません。寒さを気にしすぎて、布団を温めすぎている人は要注意です。

また、冬の寝具として望ましくないアイテムはほかにもあります。

睡眠時、人は一晩で20～30回寝返りを打つと言われています。そのため楽に寝返りが打てる寝具選びも、快眠を得るための条件です。しかし、寒いからといって寝返りが打てないほどの重くて厚い綿の掛け布団で寝たり、寝間着を何枚も重ねて着たりすると、寝返りを妨げる原因になってしまいます。

前述したように、体から熱を逃がすことが快眠には必要です。その意味でも、厚着や重い布団はNGです。このように、良かれと思っていたことが、裏目に出ている可能性が高いかもしれません。

夏の暑さに比べれば、冬の睡眠環境を変えるのは簡単です。一度見直してみればいかがでしょうか。

