

# くすりのキューートの花粉症アレルギー性鼻炎養生法

## 花粉症・鼻炎の原因は？

・アレルギー性鼻炎とは、鼻腔粘膜などが特定の物質に対してアレルギー反応を起こし「くしゃみ・鼻水・目のかゆみ・充血」などの症状を言います。スギやヒノキ花粉などのように季節性のものと、ダニ、カビハウスダスト（ほこり）など一年を通して起こる通年性のものとあります。



## 日常生活の注意点

### ①外出する時は「マスク」「花粉眼鏡」を利用する！

外出後は、頭髪や衣類に付着した花粉をよく払い、目・鼻・のどを水などでよく洗いましょう！



### ②室内のほこりを少なくし、乾燥も防ぐ！

「ハウスダスト」が原因の場合など、こまめに寝室や居間の掃除やエアークリーナーなどを置き、鼻の乾燥を防ぐ為に部屋を加湿したり、マスクをつけたりすると効果的です。

### ③過労やストレスを溜めないように！

過労やストレスで胃腸の機能が低下すると体全体の水分代謝が悪くなり、肺の防衛力が低下してしまいます。



## アレルギーを起こさない為の食生活

### ①冷たい飲み物・食べ物の摂り過ぎに注意しましょう！

胃腸を冷やして働きが衰えると、水分代謝が悪くなります。寒いと鼻水が出るのと同じで、鼻炎になるのも少しでも体外に水を出して、体を暖めようとしているのです。

### ②甘いもの、砂糖、牛乳、果物の摂り過ぎに注意！

アレルギーのもとになり、血液も体液もベタつきます。血流が悪くなり、粘膜の抵抗力が落ち、粘液を作る材料となり、どんどん鼻水が出たり、鼻づまりを起こします。



### ③陰性食品の摂り過ぎは体を冷やします！

食べ物には体を温める陽性食品と冷やす陰性食品とがあります。陰性食品はコーヒー、酢、緑茶、牛乳、夏の野菜（トマト、キュウリ）南産の果物（バナナ、パイナップル）、砂糖などがあります。

## 治療時の注意点と心構え

①飲む鼻炎薬は、のどが渇き、眠気がつよい、スプレー点鼻薬は粘膜が変質して分厚くなり、長期使用は禁物と言われています。その点、漢方の鼻炎薬なら眠気やのどの渇きが少なく、とても楽に症状を改善してくれます。

②私達の体（粘膜）は食べた食べ物が血液となり作られています。鼻炎を根本的に治すという事は、花粉やほこりに反応しない強い粘膜に作り変えるという事です。その為には、強い粘膜を作る食べ物を食べなくてはなりません。

③鼻炎の方は胃を弱らせると良くありません。食事中的水分は控えて、食後に飲んで下さい。胃弱な方は漢方の胃腸薬で調子を整えてください。