



## ひかり健康保険組合からのお便り

～春のけんこう日和 3月2日おひなまつりの前日号～

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

今回は、花粉の季節を少しでも快適にできるためのお話と、

カラダの調子が表れる肌について、お届けいたします。

### 第26話: 1. 花粉症 2. 読むサプリ

#### 1. 花粉症

##### Q1. 花粉症にかかってしまったら？

まず、医師の診断を受けましょう。

**発症後の治療は、花粉飛散量が増える時期にどのような治療・投薬を行うかがポイント**です。「かかったもので、しょうがない・・・」とあきらめずに治療してみましょう。

##### Q2. 自分でできる対策って？

###### ●体内に花粉を取り込まないこと

マスク、めがねでブロックし、帽子、コート、上着は表面についた花粉を払い落としてから玄関に入りましょう。

また、洗濯物はできるだけ外に干さず、また外に干した物は取り込む際に叩いて花粉を払ったり掃除機をかけたりますとよいです。

###### ●体調を良好な状態に保つこと

自律神経を安定させ、免疫力を高める、体調を良い状態にしていることが効果的です。

無理のない規則正しい生活を心掛けましょう。

###### ●鼻の粘膜の保護・保湿を心掛けること

鼻の粘膜は、乾燥しているとそれだけで傷つきやすく、乾燥性鼻炎を起こすことがあります。

花粉シーズンは、特に乾燥が気になる時期です。有効なのは、マスク、加湿器です。

###### ●アロマセラピーとハーブ

エッセンシャルオイルをティッシュに落としデスクや枕元に置いて香りを楽しんだり、

入浴剤を入れたお風呂にゆっくりつかったり、ハーブティを飲んだりしてみましょう。

精神的なダメージの回復や健康維持、予防の一助になります。

### くしゃみ・鼻水・鼻づまりに効く アロマセラピーとハーブ

#### 2. 読むサプリ(美肌はつくれる編(3))

Q. 肌のテカリやべたつきには納豆が効くって、うそ？ほんと？

A. ほんと。

ニキビや吹き出物、肌のテカリやべたつきは、過剰な皮脂分泌が原因です。

納豆に多く含まれるビタミンB2とビタミンB6には皮脂の分泌量を抑える働きがあるので、オイリー肌に悩む人は積極的に納豆を食べると良いでしょう。

●ビタミンB2を多く含む食品 豚レバー・鯖・カレイ・卵・チーズ

●ビタミンB6を多く含む食品 鮪(赤身)・鳥むね肉・鰹・鯛

## 納豆とおいしいご飯で お肌すべすべ

### ■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)(当組合宛)までお気軽にメールください。

### ■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

### ■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望は[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)までぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-16-15 光センタービル6F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

