



## ひかり健康保険組合からのお便り

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。

### 第70話：花粉症対策！！

#### ● 花粉に負けない体質になる

不規則な生活や偏った食生活は、花粉症の症状を重くする要因のひとつといわれています。花粉症になりやすい生活習慣を見直し、花粉に負けないカラダ作りから始めてみましょう。

#### 対策その1 食生活の見直し

腸内環境の悪化や、血行の悪さも花粉症の症状を長引かせることになります。魚、野菜、発酵食品などを取り入れた昔ながらの日本食がおすすめです。

#### 対策その2 良眠の確保

12時前に就寝することを心がけましょう。同じ睡眠時間でも、早めの就寝だと睡眠の質が変わります。早寝早起きを！

#### 対策その3 エクササイズ

体内の血液循環をよくすることは、花粉症予防にもつながります。ストレッチ、ヨガなど無理なくできる運動を。

#### 対策その4 リラクゼーション

植物成分を用いて、免疫のバランスを整え、花粉症を予防する方法。エッセンシャルオイルでのマッサージやハーブティーなど、楽しみながら取り入れて。

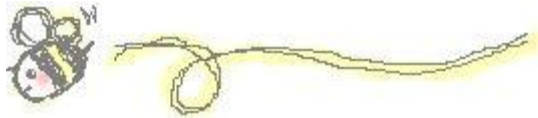
#### ● 薬で症状を抑える

毎年つらい症状に悩まされるなら、病院で抗アレルギー薬を処方してもらう方法が効果的です。抗アレルギー薬とは、アレルギーを起こすヒスタミンなどの物質が放出されるのを抑える作用を持つ薬のことです。また外出前には、点鼻薬、点眼薬を用い、花粉症の時期に皮膚の状態が悪くなる場合には、顔に保湿剤を塗布すると、花粉症の症状を軽減することができます。

#### ● 花粉を寄せ付けない

そもそも原因である花粉を吸い込まないことが、何よりの予防策です。部屋の花粉の入り口をしっかりガードしたら、まずは余計なモノを置かない「スッキリルーム」を目指します。布団や洗濯物は部屋干しにして窓を開けない生活を。外出時のファッションにも気をつけて、できるだけ花粉を遠ざけることが大切です。

花粉除去のポイントを押さえて、このシーズンを乗り切りましょう。

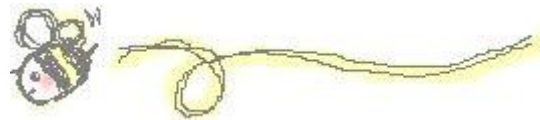


◆ストレスを和らげよう(3)◆

Q. タバコにはリラックス効果はない。

A. ホント

タバコを吸うと血管が収縮し、動脈硬化が促進され、カラダのあちこちで血流が途切れます。イライラを感じている脳の血流が悪くなればホッとするのは確かですが、それでは本来のリラックスとは言えないでしょう。タバコが格好の気分転換と考えるのは大きな間違いです。喫煙は習慣ではなく、依存症という病気です。やめることにこしたことはない！



---

■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丁目16番15号 光センタービル2F

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

