



## 花粉症にご注意

毎年春先には目を充血させ、鼻水が止まらない人々が増加します。それらの症状の多くは花粉によるアレルギー症状である花粉症です。今回は花粉症についてしっかりと学び、対策していきましょう。



### 花粉症とは

鼻腔内に入ってきたスギ等の植物の花粉に対する免疫反応によって鼻水等の症状が引き起こされることをいい、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれます。

### なぜ起こるの？

もともと人間には外部から侵入した異物を排除しようとする働きがあり、この異物のことを「抗原」といいます。例えばウイルスは抗原と認識されるので体は守られ病気を防いでいます。

しかし、アレルギーは無害な異物に対してもこの排除機能が働くため様々な症状が現われます。



### 鼻水

風邪などによっておこる、やや粘性が高く黄・黄緑がかった鼻水とは違い、花粉症の鼻水は「水のような」粘り気がなくサラサラした透明のものが止まらずに出てきます。



### 目のかゆみ

花粉が目に入ると、免疫に関わる細胞が刺激を受けて、ヒスタミンという物質を放出します。このヒスタミンは目の知覚神経などを刺激して、目に強いかゆみを引き起こしたり、血管を広げて充血を引き起こしたりします。



### くしゃみ

「くしゃみ」は、鼻の粘膜について花粉を取り除こうとして起こる症状です。



花粉症のくしゃみは、風邪の際のくしゃみより回数も多く、ほとんどの花粉症の人が悩まされる症状です。

その他にも症状が重い方は、皮膚のかゆみ、頭痛、倦怠感や寝つきにくいといった症状が伴うこともあります。

### 「眠気」は花粉症の症状？

花粉症になると、眠気や集中力の低下を招くことがあります。アレルギー性鼻炎になって鼻の粘膜が炎症を起して腫れあがると、空気の通り道が狭くなります。鼻呼吸で取り込める空気の量が少なくなるので、自然と口呼吸をするようになります。ところが口呼吸をすると、取り込める酸素の量が減るばかりか、のどが乾燥して花粉が付着しやすくなります。すると炎症がひどくなり、さらに酸素を取り込む量が少なくなると、脳が酸素不足を起し、眠気を感じるようになります。



### 花粉症の症状による寝不足

鼻がつまる、絶えず鼻水が出る、くしゃみが出るなどの症状が夜間も続くと、ぐっすり眠ることができなくなったり、眠っていても途中で目が覚めてしまったりして、十分な睡眠がとれなくなります。しっかりと睡眠をとることができないと体の疲れが取れず、昼間に眠気を感じるようになってしまいます。



### 対策

自律神経のバランスを整えるため、普段の生活からバランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう。

また、本格的に花粉が飛散する前に、先手を打ってアレルギー専用鼻薬を飲んでおくと、症状がひどくなる前に効果を発揮してくれます。早めの対策を打ち、少しでも症状を軽くしましょう。

### 今すぐできる花粉症ケア

- ◆ 吸い込む花粉の量を減らすため、マスクを着用しましょう。
- ◆ うがいをして、のどに流れた花粉を除去しましょう。
- ◆ 目に花粉が入ったと思われる時には、洗眼薬ですぐに洗い流しましょう。洗眼薬は防腐剤フリーのものを使いましょう。
- ◆ 帰宅時は玄関先で衣類についた花粉を払い、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

すぐできる花粉症ケアを参考に、今年の花粉症を乗り越えましょう。(牛込)

# 足のトラブル解消法

春になるとぽかぽかと暖かくなり、外出の機会が増えるものですね。ところが、歩くと足が痛い、疲れやすい、など足にトラブルがあると外出も憂鬱になってしまいます。今回は、誰もがなりうる足のトラブルについてお話します。



## ●加齢とともに足裏はペタンコに

足裏中央部には、土踏まずと呼ばれるアーチ状のくぼみがありますが、多くの人は加齢とともにアーチがつぶれて、扁平足気味になっていきます。アーチを支えている筋力が衰えるのに加えて、運動不足や体重増加による足への負担が原因です。このアーチ構造は、歩く時のバネになったり、地面からの衝撃を吸収する働きがありますが、平らな足ではこれらの働きが得られないため、足に負担がかかりやすくなります。そのため、足が疲れやすく、冷えやむくみにつながったり、太りやすくなったりして身体全体のバランスも崩れがちになるため、膝や腰の痛みを招く原因になる事もあります。



## ●アキレス腱のストレッチをする

①つま先を壁に対して垂直に保ちながら、足を肩幅程度に広げ、ひじをまっすぐ伸ばして壁に手をつける。  
②かかとを床につけたまま、伸ばす足を後ろに下げる。  
③前の足の膝をゆっくり曲げ、アキレス腱がやや突っ張る程度でキープ。反動はつけずに伸ばす。  
片足10秒ずつ3回、1日3セット以上を目標に行う。



## ●足指グーパーで筋力アップ

裸足になり、足でじゃんけんのグーパーをするように、足指を曲げ伸ばしする。グーパーをセットで1回として30回、1日3セット程度行う。足指を使う感覚が大切なので、五本指ソックスもおすすめ。



## ●かゆくない水虫もある

暖かくなる春先以降注意して欲しいのが水虫です。水虫は痒いものと思われている人もいますが、全く痒みの無い水虫もあります。足裏に、水ぶくれの皮がはがれた様な物が見られたら、一度皮膚科を受診しましょう。入浴時に足をあまり丁寧に洗っていない方は、足指まで石けんで洗い、入浴後は指の間までしっかりと拭くことが大切です。こうした足のトラブルを防ぐためにも、普段から次のような点を意識して足の老化を予防し、トラブルを回避しましょう。



## ●合わない靴でタコや爪の炎症に

足が痛くなるからと、実際のサイズより大きな靴を選んだことはありませんか？これをしてしまうと、中で足がずれてこすれるため、余計に痛みが出て、タコもできやすくなってしまいます。タコは放置すると魚の目などになり、強い痛みが出る事もしばしば。出来てしまったら、角質ヤスリなどで早めに削りましょう。

また、大きな靴だと、前すべりして足の指先が靴の先端に当たり続けるため、爪が分厚くなる「肥厚爪（ひこうそう）」になることもあります。逆に、

小さな靴や形の合わない靴を履き、爪が皮膚に食い込む「陥入爪（かんにゅうそう）」になるケースもあります。靴は、形とサイズがしっかり合ったものを選びましょう。



## ●足に合う靴をしっかりと選ぶ

靴は同じサイズでもメーカーによって違いもあるため、前後のサイズを試してみるのがおススメです。今は靴の通販もありますが、試し履きは必須なので、返品できないものは買うのを避けたいものです。また、足の中央部が固定された靴は、足が安定します。紐靴であれば紐をしつかり締める、ハイヒールならアンクルストラップのあるものを選ぶと足への負担は軽くなります。



日頃から足をよく見てしっかりとケアし、トラブルを解消して、この春は元気にお出かけしましょう！

沢井製薬HP 参照

(松田)



## 編集後記

私事ですが、昨年末に双子の女兒を儲けました。師走の忙しさも相まって双子を含めた6人での生活は普段の数倍の慌ただしさの中始まりました。目下赤ちゃん達のお世話に奮闘中ですが、特に大変なのは約2〜3時間おきに夜起きることです。ミルクをあげるのも半分寝ぼけ眼のまま夫婦の共同作業で何とか乗り切っています。



そんな毎日で細切れの睡眠のせい、最近はずっとトイレの水が溢れる夢を見るようになりました。どなたか夢診断ができていたいただけると幸いです。(外丸)

