



ハビコクリニック
五反田院長
岸本久美子先生

ドクター直伝特効法

COLUMN

\\今すぐマネしてほしい!\\

花粉に勝つワザ7選

花粉のシーズンをできるだけ快適に乗り切るために、できることって？ お出かけ時の服装から避けた方がよい食材まで 普段の生活でできる花粉対策について、花粉症治療のプロとして活躍されている岸本久美子先生に伺いました。

ワザ2
玄関
その1

ブラシで服を サッとひとなで



マスクをつけて
ブラッシング

お手軽度	★★★★★
効果期待度	★★★★★

帰宅したら、玄関を開ける前にまずは全身をサッと掃うこと。さらに玄関にもブラシを置いて、上から下に向けて、舞い散らないよう優しく丁寧に花粉を掃ってあげましょう。見落としがちですが、カバンと靴も忘れずに。

無印良品

ブナ材洋服ブラシ

実勢価格 790円

SPEC ▶ サイズ・重量 /

約W6.5×D24cm・約140g ▶ 素材 / ブナ材・豚毛
花粉やホコリをしっかり落とせるだけでなく、毛羽立ちや小さな毛玉も滑らかに整えてくれます。衣類ケアにもおすすめ！



ワザ1
外出時



花粉との接触を
徹底回避

お手軽度	★★★★★
効果期待度	★★★★★

ゴーグル型の眼鏡や、花粉を通じづらい不織布製のマスクで目・鼻・のどの粘膜を保護。衣類は花粉が付着しにくい、化繊やナイロン製のつるつるとした素材のものが◎。



ファーやニット素材はできれば避けて、髪の毛につかないよう、ロングの髪はお団子にしたり、帽子を被るのもおすすめ！

ハビコクリニック
五反田院長
岸本久美子さん

ハット・マフラー・
つるつるした服で防備

ワザ4
帰宅後

帰宅したら お風呂に直行

お湯の温度は
ぬるめがおすすめ



玄関を上がったら、洗面所に直行。すぐに手洗い、うがい（鼻うがいもおすすめ）、洗顔で、肌やのど・鼻に付着した花粉を洗い流しましょう。できればそのままお風呂に入るのがベスト。全身の花粉を落とせるのはもちろん、ぬるめのお湯にゆったり浸かれば、一日の疲れも取れて、心身ともにリフレッシュできます。

お手軽度	★★★★★
効果期待度	★★★★★

ワザ3
玄関
その2

ハンガーラック を玄関に置く

花粉がついた服を
室内に持ち込まない

玄関先&玄関でしっかり掃ったつもりでも、衣類についた花粉を全て落としきるのはほぼ不可能。少しでも室内への花粉の侵入を防ぐには、コートやマフラー、帽子などのアウター、小物類を室内に持ち込まないことが肝心です。そこで、玄関にハンガーラックを置くのが吉。花粉の飛散を最小限に抑えるため、ラックに掛ける際もできるだけ静かに。

お手軽度	★★★★★
効果期待度	★★★★★

外からの花粉の侵入を最小限に抑えるには、外出時に身につけていたものは、室内に極力、持ち込まないように！



ハビコクリニック
五反田院長
岸本久美子さん





ワザ6

内服薬

スギ花粉に構造が似たタンパク質を含有



花粉症の人は食べ物にも気をつけましょう。チーズやナス、サバ、とろろ、ワインなどに含まれる痒み物質により、症状が悪化する恐れが。生のトマトもそのひとつ。火を通せば大丈夫ですが、サラダに入っている場合は要注意です。

生のトマトには要注意

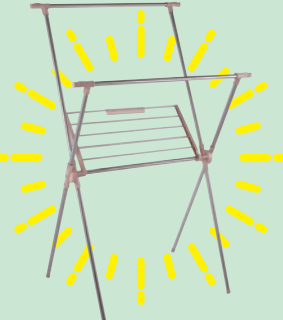
お手軽度	★★★★★
効果期待度	★★★★★

コーナン

コーナンオリジナル タオル掛け付き 伸縮X型 物干しスタンド

実勢価格 2480円

SPEC ▶ サイズ / W100~149× D64×H147cm



タオルハンガー5本付き、一度に最大約11kgまでの洗濯物が干せます。たためばコンパクトで場所を取りません

お手軽度	★★★★★
効果期待度	★★★★★

花粉シーズンには洗濯物の外干しは厳禁。特に洗濯物を干す時間と重なりがちな11時~15時頃にはもっとも花粉が飛散しやすいと言われてます。物干しスタンドやエアコンなどを活用して、室内干しを心掛けること。

ワザ5

洗濯

洗濯物は室内で干す



外干しはしばらく控えて!

ワザ7

内服薬

内服薬は症状がひどくなつてからではなく 症状が出る前から飲み続ける

お手軽度	★★★★★
効果期待度	★★★★★

岸本先生が強くおすすめするのが、薬の早めの服用。花粉が飛ぶ1~2週間前から薬を飲んで身体をよい状態に整えておくと、症状が出にくくなるそう。服用期間が長くなることに抵抗感を覚える人もいるかもしれませんが、症状がひどくなってからでは薬の効きは鈍くなるもの。早めに服用しておいて後をラクにした方が、結果的に薬の量も苦労も減らせることに繋がります。



理想は「今年は花粉、飛んでた?」って思えること。早めにお医者さんに相談するか、抗ヒスタミン系の市販薬で対応を

ハビコワクリニック 五反田院長 岸本久美子さん

内服薬のBEST BUY製品はP79で紹介しています



今すぐ飲み始めれば症状がないますまで過ごせるかも



オマケワザ 経絡ストレッチ

花粉症に限らず

簡単ストレッチで鼻づまりがやわらぐ

小キャッチ縦用	小キャッチ縦用
キャプション8Q太ゴ	キャプション8Q太ゴ
小本文10Q太ゴ	小本文10Q太ゴ
キャプション50	キャプション50
小本文100	小本文100
キャプション50	キャプション50
小本文100	小本文100



アスレチックトレーナー 朝日山一男さん

自分はもちろん家族のためにも、ぜひ対策を! 例年この季節になると多くの人を悩ませる花粉症。今年は昨年ほど花粉の量は多くないものの、暖冬の影響で例年より早く飛散。すでにくしゃみ、鼻水、目の痒みといった症状でツライ日々を過ごしている人も多いようです。今回岸本先生に挙げていただいた他、「ヨーグルトやサプリで乳酸菌を摂って、免疫力を高めるとよい」「ユーカリのアロマが効く」などとも言われますが、劇的な効果は望めなさそう。やはり何よりも花粉症の元となる花粉を、できるだけ体内に入れないことが重要。そのためには、まずは衣類や身体にできるだけ花粉をつけない、ついた花粉はしっかり落とすことが、シンプルですが有効な手段だと言えるでしょう。もちろん、花粉症ではない人にとっても、他人事ではありませんが、近年、免疫系統のバランスの崩れが花粉症発症の原因になるという説が有力ですが、花粉を多く取り込むほど花粉症になりやすいことは、よく知られる「コップ理論」(一定量以上の花粉を取り込むと花粉症になる)と変わりありません。ともあれ花粉症の有無に限らず、自分や家族を守るためにも、日々の花粉対策を心がけましょう。

思ってる5倍は ゆっくり掃除 すること!

フロアワイパーでも掃除機でも、「花粉の掃除はできるだけゆっくり丁寧に」がキーワードです。花粉は人の動きで舞い上がりやすく、普段通りに歩いただけで花粉の粒子が割れて小さくなって飛んでしまいます。花粉はハウスダストにくっついてしまいますので、自分が思っている5倍くらいのゆっくりさで掃除してください(岸本先生)



また、見落としがちなのは寝具です。寝ている間に花粉が寝具に落ちてしまうのでこまめにシーツや布団カバーなどを洗ったほうが◎。ベッドのほうと比較的ましですが、布団の場合は床に近いので花粉がさらに付きやすいです(岸本先生)

部屋の布製品や寝具を念入りに!

花粉は布製品にくっつきやすいので、家中の布製品はこまめに掃除、洗濯をしましょう。特に花粉が付着しやすいカーテンは、まると洗ったほうが確実です。頻繁に洗えない場合は掃除しやすい素材や、ブラインドに変えるのも手です。



1 掃除するなら「朝」がベスト!

花粉は人の動きがある日中は空気中に舞い上がりやすいですが、人の動きが少ない夜になると床に落ちてきます。そのため、理想的なのは朝起きてすぐに掃除すること。朝の掃除が終わったら、午前中の花粉の飛散が少ない時間帯に換気するのもいいですね。また、外出して帰宅後すぐも人の動きが少ないため、花粉が落ちていると思われるので掃除のチャンスです(岸本先生)

花粉のプロに聞く!



ハピコワクリニック五反田 院長 岸本久美子さん

掃除中はマスク必須です!

ワザ
花粉対策掃除

5つのコツで 花粉スツキリ!

3 加湿機や空気清浄機のフィルター掃除もこまめに

乾燥していると花粉が舞いやすいので、花粉症の方には加湿機の使用をおすすめします。加湿機や空気清浄機を使う場合は、フィルター掃除をお忘れなく。それぞれこまめにお手入れをして、フィルターについて花粉もできるだけ残さないようにしましょう(岸本先生)

4 ホコリがあるところに花粉も溜まる

花粉はダニやカビ、チリなどのハウスダストにくっつきやすいので、ホコリが溜まっているところには花粉がいるとってください。床だけでなく、高いところのホコリの掃除も忘れずにしましょう(岸本先生)



部屋の隅など要チェック!

5 布製品の花粉も見逃さない

花粉を舞い上げないように掃除をしましょう

花粉を家の中でも感じたら、部屋中を掃除をして花粉を一掃したいところ。しかし花粉は空中に舞いやすく、掃除には注意が必要です。そこで、花粉症をはじめとするアレルギーの専門医、岸本久美子先生に、花粉対策掃除について注意することやコツなどを詳しく聞いてみました。

岸本先生いわく、花粉は家中を人が歩くだけでも舞い上がり、粒子が割れて細かくなったりするそう。花粉をむやみに舞い上げないように掃除をすることが花粉掃除では重要だ。

また、家の中に入ってきた花粉はダニやカビ、チリなどのハウスダストにくっつきやすく、ホコリっぽいところに溜まりがちなので、ホコリを溜めないよう、こまめに掃除することも大切です。

掃除をする時間帯は断然朝がおすすめ。なぜかというところ、空中に舞う花粉は人の動きがない夜に床に落ちるから。朝起きてすぐに床の花粉を舞い上げないようにゆっくりと掃除をするとう率的に花粉を除去できます。

換気をする場合は一般的に花粉が飛びにくいとされる時間帯の午前中もしくは夜に、窓を10cmほど開けて換気するのが良いそうです。花粉が舞わないよう、朝の掃除のあとに換気するのが良いタイミングです。

ちなみに、花粉対策の掃除はフロアワイパーなどを使って拭き掃除するほうが良いと言われていますが、右ページの検証で、掃除機によっては花粉を舞い上げないという結果が出ました。すべての掃除機には当てはまりませんが、ゆっくりと掃除をするなら、吸い込み力の高い最新の掃除機の使用もアリです。

花粉は床のホコリだけではなく、タンスなどの高いところや、カーテン、ソファなどの布製品にも付着します。特にラグやカーペットはかなり花粉が付いてしまうので、花粉の時期は使用を控えたほうがよいそう。もし使用し続けたいものがあれば、念入りに掃除機をかけた後、花粉が付きにくい素材に変えるのも一つの手です。

また、岸本先生いわく、ある種のカビと花粉がくっつくこと、さらにアレルギー性が強くなったり、花粉が割れて細かくなったりしてしまうのではないかと、といった論文もあるそう。乾燥した空気だと花粉が飛びやすいので加湿はある程度必要ですが、結露が出るほど室内を加湿しすぎるとカビが増えやすくなるので注意が必要です。また、加湿器やエアコンの掃除を怠ると、カビの温床になりやすいので忘れないように掃除してください。

以上のことをふまえて、マスクを忘れずに着用して、家中の花粉を一掃しましょう!