



ツルガ薬局  
田邊 宗久

# 花粉は悪くない

少しずつ暖かくなってきていますが、皆さんは花粉症大丈夫でしょうか？毎年この時期になると、花粉症でつらそうなお客様と接する度に、『早い時期からの予防・準備』が大切なことをいつも感じています。

最近、「マスクやゴーグルで、できるだけ花粉に触れないように」、「花粉が多いときは出歩かないように」など花粉中心の指導をよく耳にします。もちろん花粉に触れないように注意することも必要ですが、花粉が全くない世界はつくれませんし、そもそも花粉は『悪いもの』ではありません。花粉にさえも過敏に反応してしまう自分の方に原因があるのです。

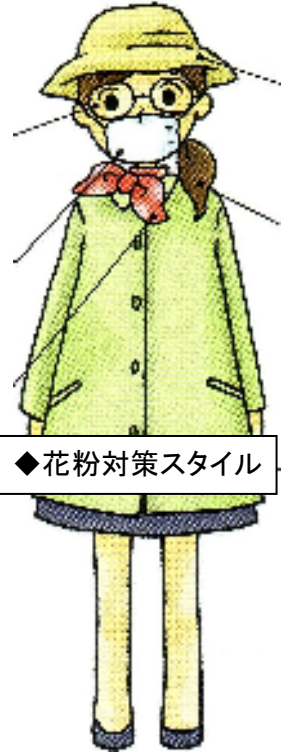
花粉症のある人は分かると思いますが、自分の体調によって症状がつかくでる日もあれば、楽に感じる日もあると思います。これは何も花粉症だけに限ったことではなく、全ての病気に共通していることだと私は思います。

できる限り抵抗力・免疫力を高めて、内臓、特に粘膜の力をつけていく、そして自分に不足しているものを補っていく、これによって様々な病気や痛み・弱り、そして花粉症も出ないようにしていけるのです。



もちろん、なりやすい「体質」というのはありますが、体質があっても「なるか、ならないか」はまた別です。生まれた時から花粉症という方は、まずいと思います。その人が積み重ねてきた食事や生活、そして体調の変化によって、花粉にさえも過敏に反応してしまう状態がつくられてしまっているだけなのです。

もう一度自分の食生活を見直してみてください。冷たい物や甘い物の取り過ぎ、カルシウム不足、体力低下、腸内免疫など、原因がおのずと分かってくるのではないのでしょうか。



◆花粉対策スタイル

## <ちょっと気をつけてほしい生活養生法>

- ・体を冷やさない(ヨーグルト・果物のとり過ぎ)
- ・甘いもの・お菓子・インスタント食品・ファーストフード、コーヒーなどはできる限り減らす
- ・便通をよくする(野菜をたっぷり取る)
- ・1日1回は汗をかく(半身浴20分でもOKです)
- ・暴飲暴食をせず、バランスのいい食事を腹七分目までにする
- ・睡眠不足、ストレス過多、無理疲れが続かないようにする

