

## 花粉症



日本では、スギ、ヒノキ、イネ、ブタクサ、ヨモギなど約50種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。

### Q.花粉症とは？

スギなどの花粉が原因となって起こるアレルギー疾患の一つです。

体が花粉を異物（アレルゲン）と判断し、体外へ出そうとして、くしゃみで吹き飛ばし、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないよう防御するなどの症状が出ます。

### Q.主な症状と風邪との違いは？

症状	花粉症の場合	風邪の場合
目のかゆみ	ある	ほとんどない
くしゃみ	ある	立て続けに出ない
鼻水	透明でサラサラ	黄色くネバネバ
鼻づまり	起こる	比較的軽い



### Q.花粉症にはヨーグルトがいい？

ヨーグルトに含まれている乳酸菌が、腸内で働くことによって、腸内環境が改善され、免疫力が高まり、花粉症の症状緩和になります。

しかし、**継続して食べていなくては効果は期待できません。また、効果があらわれるのも個人差がある**ようです。主に効果が期待できる乳酸菌は、

- ・L-55乳酸菌
- ・LG21乳酸菌
- ・KW乳酸菌
- ・1073R-1乳酸菌
- ・ビフィズス菌BB536



本格的に花粉症の時期になる前にヨーグルトを始めてみてはいかがでしょうか？

### Q.症状の悪化を防ぐには？

**(きちんと治療を行っていることが基本です。)**

★抵抗力をつける

☆疲れをためない

★バランスの良い生活

☆刺激物を避ける