



竹田工務店通信

弊社ホームページから、バックナンバー見られます! Vol.2301

裏面にもお得な情報載ってます!

竹田工務店株式会社
TEL:078-923-5239

住所:明石市貴崎3丁目16番29号
Email:info@takeda-komuten.com

竹田工務店(株)は、お客様の暮らしがより快適になるお手伝いを精一杯させていただきます。通信を通じて、お客様の暮らしに、お得で役に立つ情報をお伝えしていこうと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



4人に1人は花粉症 (>~<)くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ...

花粉症は、体に侵入した花粉を有害な異物と認識し、体外に出そうと免疫機能が過剰に働いてしまった結果起こります。

最も有効な花粉症対策は、花粉を浴びない、体内に侵入させないことです!!

外での対策

- ・マスク
- ・花粉症用めがね
- ・つばの広い帽子
- ・衣類への花粉の付着を防ぐ



イラスト/飛鳥幸子さん

家での対策

- ・帰宅後は洗顔とうがいをする
- ・室内を掃除する
- ・空気清浄機を使用する(高性能 HEPA フィルター等を搭載のものがおすすめ)
- ・部屋の換気は早朝と夜に短時間で
- ・トイレマットをこまめに洗う(狭い空間で意外と花粉が溜まりやすい)



薬や治療による対策

- ・お薬(飲み薬、点眼薬、点鼻薬など)で症状をコントロール
- ・アレルギー免疫療法(舌下免疫療法)
- ・手術(レーザーや神経切除など)



日常生活での注意点

腸内環境の悪化や睡眠不足、口呼吸に注意!!!

腸には免疫細胞の約6割が集中し、病原体から体を守っています!!

腸の中に善玉の腸内細菌が沢山いると、免疫機能が十分働きます。

◎ヨーグルトや大麦・かぼちゃ・大根・トマト・海藻類など水に溶けやすい水溶性食物繊維《有害物質成分を吸着してくれます》を積極的に食べましょう!

◎睡眠をしっかり取りましょう!

◎鼻が詰まり口呼吸になりやすいのでしっかりマスクを(口から花粉を吸い込むことで、喘息の悪化や口腔アレルギーを引き起こす人もいます)



ホームページは

ブログで工務店の近況報告、
お得な情報発信しています!
ミッチーもツイッターしてます

竹田工務店 明石 検索

お家のことなら 竹田工務店(株)にお気軽にご相談下さい。



LINE から→
お問合せも
できます!

