

保健センターだより 2018.4

学生のみなさん、ご入学・新年度おめでとうございます！ 保健センターでは、みなさまの心と体の健康を支えられるよう、なんでもお手伝いさせていただくので、お気軽にご相談ください（＾＾）

今、花粉症でつらい方も多いのではないのでしょうか（；；） 2017年3月に東京都が実施した花粉症患者実態調査によると、都内でのスギ花粉症推定有病率は48.8%（日常生活に支障がない軽症の方含む）。

なんと、2人に1人がなんらかの花粉症症状があるんです！！

花粉症にないやすい人、原因

・アレルギー体質の人 ・たばこ ・ストレス ・自律神経を乱す睡眠不足、不規則な生活など



こんな日・時間は花粉が飛びやすい！

・晴れまたは曇りの日 ・雨が降った次の日 ・日中の最高気温が高い日 ・湿度が低く、乾燥した日
・13:00～15:00（1日の中で最も気温が高い時間帯）など

今日からできる花粉症対策！！

●睡眠とバランスのよい食生活

正常な免疫機能を保つためには基本です＾＾

●お酒を控え、タバコをやめる

鼻の粘膜を正常に保つために重要です！

●服の素材に注意

けばけばしている素材は避ける。

●窓・戸を閉め、掃除を励行

花粉の飛散が多いときは心がけましょう。

●マスク・メガネ・帽子の着用

マスクは吸い込む花粉を1/3～1/6に減らし、メガネは眼に入る花粉を1/2～1/3まで減らす効果が期待されています！ 帽子を着用すると花粉が髪につくのを防ぎます。



●帰宅時のうがい・洗顔

うがいは、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります！ 表面に出ている顔は洗顔して花粉を落としましょう。また、玄関前で、衣服や髪についた花粉を払ってから入室しましょう。

参照：http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kafun/index.html

★簡単 10分クッキング★

【ねぎの照り焼き】（2人分）

（参考：健康日本 Vol.599）



ねぎに含まれるアリシンは、血行を良くし、疲労物質である乳酸を分解する作用があるので、肩こりや疲労回復にも効きます！

材料：長ねぎ 2本、サラダ油 大さじ1、しょうゆ 大さじ3、みりん 大さじ2、砂糖 大さじ1

作り方：①長ねぎを、5cm長さに切ります。

②フライパンを火にかけ、サラダ油をひき、長ねぎを焼きます。

③長ねぎに焼き色がついたら、しょうゆ、みりん、砂糖を合わせて加えます。

④調味料を煮詰め、とろみが出たらできあがり。

何かあったら、いつでも来てください。お待ちしております😊

創価大学
保健センター
TEL
042-691-9373

