

花粉症に負けないために



1 早寝早起き。

夜型の不規則な生活は体の抵抗力を低下させ、花粉症に悪影響を及ぼします。

2 タバコをやめる。

花粉症の発症者に喫煙者が多いというデータがあります。タバコの煙が目や鼻の粘膜にダメージを与えるものと考えられます。

3 疲労をためない。

肉体的疲労は免疫力を低下させます。

4 アルコールは避ける。

どうしても飲むなら、ポリフェ

5 十分な睡眠をとる。

疲労やストレスはその日のうちに解消する。土日の寝だめでストレスは取れません。

6 和食中心の食生活にする。

急激に日本人の間で花粉症が増えたのは、食生活の変化が原因とも言われています。

7 適度な運動をする。

軽いウォーキングや寝る前の柔軟体操など、続けられる無理のない運動を選びましょう。



院長 丹呉英介

以上、今回は花粉症を軽減させるための、ご自身でできる生活習慣改善のポイントを7つ挙げてみました。ご参考にしてください。

丹呉眼科



土・日・祝日 診療

イトーヨーカドー葛西店2F

江戸川区 東葛西9-3-3

TEL / 03-3686-2611

<http://www.tango-ganka.jp>

診療受付	月	火	水	木	金	土・日・祝
10:00 ~12:30	○	○	○	/	○	○
14:30 ~18:30	○	○	○	/	○	○ ~17:30