

藤骨カラダ通信

今号のテーマ

花粉症

なぜ年々つらくなる？
どうすれば軽くできるのか？

春になると当たり前のように現れる花粉症。多くの方が「毎年のことだから仕方ない」と思っているいませんか？実は最近、「花粉の量」だけでは説明できない花粉症の悪化が注目されています。今月は、『なぜ花粉症が年々つらくなるのか』『体の中で何が起きているのか』『どうすれば症状を軽くできるのか』を解説します。



花粉症が悪化する本当の理由は「免疫の暴走」

花粉症は「花粉 × 免疫の反応」で起こります。近年注目されているのが、免疫の“過剰反応（暴走）”。

なぜ免疫が暴走するのか？

専門家の間では、次の要因が重なっていると考えられています。

- ✓ 大気汚染 (PM2.5・排気ガス)
- ✓ ストレス過多の生活
- ✓ 睡眠不足
- ✓ 腸内環境の乱れ

これらが続くと、免疫が「過敏な体質」に傾きやすくなることがわかってきました。つまり最近の花粉症は、「花粉が悪い」のではなく、「体が反応しすぎている」状態とも言えます。

(参考: Forbes JAPAN / アリナミン健康サイト)



花粉症と「自律神経・腸」の深い関係～自律神経が乱れると、花粉症は悪化する～

自律神経は「免疫」「血流」「炎症反応」をコントロールしています。

- ✓ 睡眠が浅い
- ✓ 生活リズムが乱れている
- ✓ 首・背中がガチガチ

こうした状態が続くと、炎症を抑えるブレーキが効きにくくなり花粉症が重くなりやすくなります。

腸内環境も花粉症に影響する

免疫細胞の約7割は「腸」に集まっています。

腸内環境が乱れる

免疫のバランスが崩れる ▶ アレルギー反応が強く出やすい

最近では「花粉症=鼻の問題ではなく、体全体の問題」と考えられるようになってきました。

(参考: 厚生労働省 / アリナミン健康サイト)

「花粉症が長引く人」の共通点

次に当てはまる方は要注意です。



これは 自律神経・血流・免疫の連携が乱れているサインの可能性があります。

薬だけに頼らず、体の反応そのものを落ち着かせることが重要です。

花粉症を「軽くする人」がやっている生活習慣

■ 首・背中を冷やさない
首まわりは自律神経の通り道。冷え=免疫の暴走につながります。

■ 寝不足を続けない
睡眠不足は、免疫ブレーキを壊す最大の要因。

■ 腸を整える
『発酵食品』『食物繊維』『冷たい飲食を控える』これだけでも反応が変わる方がいます。

■ 呼吸を深くする
浅い呼吸は交感神経優位（緊張状態）。→花粉症悪化につながります。

花粉症の時期に注目したい「休めていない体」に「塗って休む」自律神経ケア

花粉症が辛い時期は、鼻や目だけでなく、体全体が常に緊張している状態になりがちです。実際、症状が強い人ほど

- 眠りが浅い
- 首や肩がこわばる
- 朝から体が重い

といった傾向が見られます。

これは、自律神経がONの状態から切り替わりにくく、体が刺激に過剰反応しているサインとも考えられます。

「塗って休む」というセルフケア

VENEX バイタライズゲルという選択

VENEXバイタライズゲルは、体を締め付けず、やさしく塗って使うボディ用ケアゲルです。リラックスを意識した成分設計で、入浴後や就寝前など、体を休ませたいタイミングに取り入れやすいのが特長です。



首まわりのセルフケア

花粉症の時期は、首の付け根～鎖骨まわりが緊張しやすくなります。この周辺は、自律神経と深く関係するエリア。バイタライズゲルを

- ➡ 首の付け根(鎖骨の内側付近)に
- ➡ 米粒大を1か所
- ➡ やさしくなじませる

というシンプルなケアでも、「鼻の通りが楽に感じた」「呼吸がしやすくなった」という声が出ています。

※感じ方には個人差があります。



気になる方はお気軽にスタッフまでお声がけください

花粉症にオススメのストレッチ

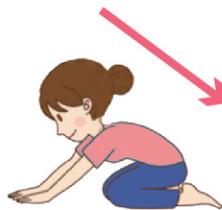
肩甲骨が開くと胸が開き、それにつれて頬や鼻の筋肉もゆるみ、たくさん空気を吸い込むことができるようになります。

①床に四つん這いになる。

②おしりを後ろに引いて腰を下ろす

③頭を腕の間に下ろし、気持ちよく伸びをし、そのまま10秒。

※①②③を5回繰り返す。



花粉症対策に「ブロッコリーとしらすのペペロンチーノ風」

ブロッコリーには炎症反応を和らげる「スリフォラファン」が含まれています。

材料
2人分

- ブロッコリー：1/2株
- しらす：大さじ2
- オリーブオイル：大さじ3
- にんにくみじんぎり：1片
- 塩コショウ：適量
- 顆粒コンソメ：小さじ1/2

作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを入れにんにくのみじん切りを入れる
- ②香りが出たらブロッコリーを炒める
- ③よく炒めたら、しらすを加えまぜ、塩コショウとコンソメで味を整える



イメージ

藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320

藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885

藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772

藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637

藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777

藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530

藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255

藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850

藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100

藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500

健康
ママ
知識

花粉の飛散量は毎年違うのはなぜ？ 春の花粉の飛散量は、その年の直前ではなく、前年の6～7月の気候によって左右されます。この時期に気温が高く、日照時間が長くと、スギやヒノキの花芽が多く作られ、翌春の花粉量が増える傾向があります。夏の天候は、翌年の花粉症のつらさを左右する重要な要因なのです。