

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520

岡山市中区浜 472

岡山 EAP カウンセリングルーム

発行責任者; 荒木潤子

Tel (086)272-8116

Fax (086)272-0883

<http://okayamaeap.jp>

e-mail ; info@okayamaeap.jp

花粉症に要注意？！

花粉への注意が世間をにぎわす季節となりました。今年は花粉の飛散量が多いという事前情報もあり、花粉症の話題が取り上げられることが多いですね。そこでメンタルヘルスニュースでも、花粉症によるメンタル面への影響と対策をお伝えしたいと思います。



花粉症で精神的におこる症状としては、「イライラ」「集中力の低下」「ゆううつ感」などがあげられます。そのせいで、仕事の能率が下がったと感じる方もいらっしゃるかもしれません。これらは、鼻水、くしゃみ、目のかゆみなどの花粉症の主症状によって引き起こされるため、これらの症状に対しての治療が基本となってきます。

また、花粉症の症状もアレルギー反応であるため、自律神経のバランスを整えることは重要です。不規則な生活リズム、睡眠不足、過労や精神的なストレスなどに気を付けることが大切になります。

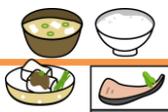
症状がひどい場合には、医療機関にて適切な治療を受けることも大切になってきますが、年度がわりの何かと忙しいこの季節。自宅や職場で手軽にできる方法も試しながら、花粉症の方もそうでない方も、今の季節を少しでも快適に乗り切りましょう！

《食事》

動物性たんぱく質や脂肪の摂りすぎはアレルギー症状を悪化させやすいので、野菜や魚を中心とした食事を心がけましょう。

＜おすすめ食材＞

- ・乳酸菌…ヨーグルト、みそなど
- ・ポリフェノール…緑茶、大豆など
- ・緑黄色野菜…にんじん、ホウレン草など
- ・ハーブ…ローズヒップ、ペパーミントなど



《運動》

適度な運動は自然治癒力を高める効果があります。室内でできる運動としては、ストレッチやヨガ、簡単な筋トレなどがあげられます。ライフスタイルにあわせて取り入れてみてください。

＜簡単ストレッチ＞

- ・肩甲骨や首をゆっくり回しましょう。手を組んで、上や前にノビをするのも良いです。反動をつけず、ゆったりと行うのがポイントです。

