



福島医大ふくしま子ども・女性医療支援センター特任教授  
神保 正利氏

冬の出口が見えてきた頃に飛び始めるのがスギ花粉、毎年花粉症に悩まされる方にとっては辛い時期の到来です。そしてこの時期には多くの妊婦さんから花粉症について相談を受けます。そこで今回は妊婦さんの花粉症対策についてお話しします。

# 徹底的な予防が大切

いった症状が出てきま

ではまず徹底的に予防す

や布団は外に干さず、こ

の他、目薬や点鼻薬とい

が増えて鼻やのどの粘膜

服や帽子に付着した花粉

果的です。さらには花粉

念のため市販薬は使わず

体内に花粉が侵入する

こって鼻づまりになりや

まないことです。洗濯物

(別表)。

くください。

## 妊婦とスギ花粉

### 花粉症予防に効果的な食べ物

#### れんこん・山芋・納豆

ねばねばの元となるムチンは目や鼻粘膜保護作用がある。

#### ヨーグルト・牛乳

乳酸菌によりIgE抗体を抑え、腸内細菌を整える。

#### 青魚

アレルギー物質を体内にあるオメガ3脂肪酸(DHA、EPA)に変える働きがある。

#### シソ

鼻やのどの炎症を抑える。抗アレルギー作用。

#### トマト

鼻粘膜やのどの炎症を抑える。

#### 黒酢

目のかゆみや鼻づまりを和らげて粘膜を新しく再生する。

#### ルイボスティー

アレルギー反応を抑え、体内の免疫力を高める。