

押さえておこう！ 花粉症 対策の ツボ

特集

■生理前のイライラ…PMSとの上手な付き合い方…4
プロポリスのど飴を200名様にプレゼント…4

掃除のツボ

リビング



ソファ

座面と背もたれやひじ掛けのすき間にも花粉は紛れ込んでいます。掃除機の細いノズルを活用してしっかり吸い取って。

床

床は室内でもっとも花粉の多い場所。掃除機をかけるときはヘッドをゆっくり動かして花粉の舞い上がりを最小限に。

カーペット…花粉が付着しやすいカーペットは掃除機をかけたあと、粘着ローラーで掃除機が吸い残した花粉を取り除きましょう。

フローリング…フローリングは花粉が舞い散りやすいので、掃除の始めにウェットシートや濡れた雑巾で拭き掃除を。

玄関

出入りのたびに花粉が入る玄関。濡らしてちぎった新聞紙や茶殻を固く絞ってたたきに撒き、ほうきで掃き寄せれば花粉を舞い上がらせずに掃除できます。畳の部屋の対策にも。



寝室

布団に入った途端、くしゃみや鼻水が止まらないなどということがないよう、寝る前に空気清浄器のスイッチを入れ、さらに布団に粘着ローラーや掃除機をかけて花粉を取り除きましょう。



免疫機能を整えて、花粉症に負けない体づくり

花粉症は、許容量を超える花粉に体がさらされると、免疫の機能が花粉を有害なものと認識して、くしゃみや鼻水などで花粉を体外に出そうとするアレルギー反応のひとつです。症状の緩和には免疫機能を安定させることも大切。免疫機能は自律神経やホルモンの働きとも影響しているので、免疫機能を促進させたり自律神経を整えることが花粉症対策の近道です。今は症状がない人も、免疫機能や自律神経を整えて花粉症を予防しましょう。

窓

窓の下は花粉がたまりやすい場所。最初に拭き掃除をしてから掃除機をゆっくりと丁寧にかけましょう。



カーテン

意外に花粉が付着しているのがカーテンです。カーテンはこまめに洗濯を。洗えないときは裾部分だけでも掃除機を。



排気口

外気とともに花粉が排気口から室内へ。それだけに排気口は花粉がたまりやすい場所。排気口のフィルターはこまめに交換。

壁

舞い上がった花粉がそのまま壁に付着することも。ビニールクロスの壁紙なら濡れ雑巾で、材質が木や布の場合は乾拭きで。

テレビ・AV機器

テレビやパソコンなどは静電気が発生しやすく、花粉を吸着します。化学雑巾などを使って拭き取りましょう。

