



ふじみん REPORT

2022 vol.27

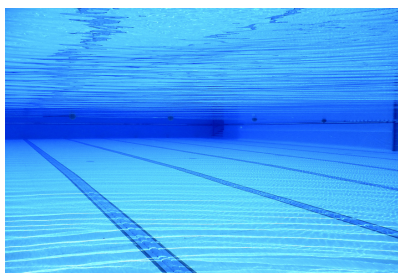


運動と花粉症

気温が上がり花粉症の人にとってはこの季節の運動は嬉しくない活動となります。運動をすると普段より呼吸が大きくなり、たくさんの花粉を吸い込んでしまうためです。

花粉症の方におすすめの運動・場所

- ・花粉が入り込みにくいジムなどの屋内施設
屋外施設よりは空気中を漂う花粉が少ないですが、コロナ感染予防の為に常時換気されていると飛散しやすいので、屋外施設との違いを感じにくい場合もあります。



- ・屋内プールでの水泳やアクアエクササイズ
外からの花粉が侵入しにくく、湿度も高いので飛散量が少ないです。水温や塩素などで鼻の粘膜が刺激され悪化する場合もあるので注意が必要です。

花粉症の人が運動をすることのメリット・デメリット

メリット

- ・免疫力を高めるので長期的に見ると、未だ花粉症ではない方は花粉症にかかりにくくなるのが期待できる。
- ・自律神経の調整力を高め、アレルギー反応を抑制してくれる。



デメリット

- ・長時間の激しいトレーニングは免疫機能を低下させて抵抗力を弱めてしまう。
- ・高強度の運動は花粉症を悪化させる恐れがある。



運動をしに行く道中でも花粉は飛散しています。花粉用のマスクやメガネなどを使ってしっかり対策しましょう。無理をして外に出なくても自宅でできる運動を続けて花粉の時期を乗り切りましょう。