

花粉症対策の裏ワザ！？ **ワセリン**を使いこなす

①ワセリンをどう使う??

* 目のまわりにワセリンを塗る * 鼻の周りに塗る * 鼻の穴の中に綿棒などで塗りこむ

②花粉症はなぜ起こる??

おおまかに言うなら、花粉症はもともと空気中に飛散している花粉やホコリ・ゴミなどが、皮膚や粘膜（鼻の中、のど、目）に付着し、それに対して体が異物を攻撃する反応（アレルギー）を起こすため起こります。こうした原因物質を取り去るために、鼻水やくしゃみが出る。粘膜が炎症を起こし腫れるために鼻づまりや鼻の濁き、喉のかゆさなどが症状として現れるのです。

③ワセリンがなぜ良い??

ワセリンを、花粉などに敏感な粘膜や皮膚にあらかじめ塗っておくと被膜の役割となり、皮膚に直接花粉が付着してアレルギー反応を起こすのを避ける事ができます。

また、保湿および潤滑油の役割も果たすので、鼻をかみすぎて痛い・・・などの症状も緩和されます。

首筋など身体が痒くなる方は、外出前に予想される部位にワセリンを塗っておくことで、痒みが緩和されることが期待できます。（乾燥した皮膚は、より刺激に敏感になります）

④ワセリン以外はダメ??

ワセリンの中でも白色ワセリンは純度が高い油のようなものなので、肌が敏感な方にも安心です。匂いが気にならずそれほど敏感でない方は、食用の質のよい油（ごま油・オリーブ油）や馬油などでも代用できます。

☆メンソレータム、ハンドクリームなどは刺激感が出たり、被膜としては取れやすかったりしますのでお勧めできません。