

花粉症に効果的な「ワセリン」

スギ花粉は下火になりつつありますが、スギに代わってヒノキの花粉が飛び始め、まだまだ花粉症が辛い時期ですね。鼻水が止まらず鼻にティッシュを詰めるなど苦労している方も多いようです。

そんな辛い花粉症を和らげる対策の一つとして、イギリスの国営医療サービス事業(National Health Service, NHS)のサイトで「鼻にワセリンを塗る方法」が紹介されています。

症状がひどい場合は、今までの対策、マスクや眼鏡、ゴーグル、薬などにプラスし、「ワセリン」を鼻の中、入り口に塗るのが効果的です。

一日、3から4回、出かける前に塗るとよい。



「指では大変なので、綿棒などで鼻腔内表面をくると塗り付ける(苦しくない程度に)とよいでしょう。マスクはしたくない、鼻や目の周囲のファンデーションやアイメイクが落ちるのが気になる、という方は、鼻腔内に塗った方が使いやすいかもしれません。いくつかの論文で、鼻腔内塗布での効果がある可能性が示されています」(相川先生)

世界で最初に花粉症が発見されたのは英国です。その英国ではこのワセリンを鼻の中に塗って花粉対策をするのが一般的になっています。

花粉は生き物で、人間の鼻に吸い込まれると、鼻の中の水分に反応し、花粉が割れます。そうするとくしゃみがでたり、鼻水が出たりするのです。ワセリン(鉱物油)をぬることで、ワセリンには水分がないので花粉が鼻の中で割れないのです。花粉が鼻の中で割れないと花粉症の症状はほとんど出てこないのです。目のかゆみ、くしゃみも軽減され、大変楽になります。

また、花粉症対策として、自宅の床をこまめに掃除したり、日光浴をすることが勧められています。



Aさん

私は毎年すごくひどい花粉症に悩んでいました。ネットの記事でワセリンを塗ると鼻水が止まると知り、本当に止まるのかしら...と思いながらためにし鼻の中に綿棒で塗ったところびっくりするくらい鼻水が止まり快適に生活できました。しかし1日持つわけではないので、塗り直すことに注意を...!

Bさん

今年からついに花粉症と認めました。目は目薬で乗り切れたのですが、鼻がつかういろいろと調べた結果、鼻の中にワセリンとあったので試しました。とても効果あり、早く試せばよかったと思いました。ちなみに夫には効果薄いようでした

Cさん

毎年ひどい花粉症です！毎日鼻炎薬が手放せなかった私ですが、毎日ヨーグルトを食べることを続けていたら、今年はすごくラクになりました！鼻炎薬も毎日飲んでいましたが、1週間に1回くらいで大丈夫なほどに！すごい進歩です。ヨーグルトすごくオススメなので、花粉症がひどい方はぜひ試してみてください！