

快眠の作法

Q

夜眠るときや朝起きたときに花粉症の症状が酷くなります。どうして？

A

花粉症の「遅発相反応」かもしれません。



花粉症には、花粉を吸ってから数時間後に症状が出る「遅発相反応」があります

冬が終わり、花粉症持ちの方には大変辛い季節がやってきました。一般的に花粉の飛散は昼頃と夕方頃にピークを迎えと言われていますが、意外なことにその時間帯は症状が少なく、就寝前や起床時に酷い症状が現れることがあります。

これは「遅発相反応」と言い、花粉を吸ってから数時間後に花粉が無い場所でも現れる症状を言います。朝に症状が現れる場合は、室内に入り込んでいた花粉を睡眠中に吸い込んでしまい、起床時に自律神経のバランスが崩れるタイミングで起こります。

夜や朝の花粉症を防ぐためには、日中の花粉を出来るだけ避けて、寝室に花粉を持ち来ないことを気を付けてください。



快眠の作法バックナンバーはこちらから検索で見ることができます

ヌノヤ 快眠の作法 検索