たくみ通信

No.008　　2025/02/10

今年は早い花粉症　～日頃の食事で体内から対策を～

ปีนี้โรคแพ้เกสรมาเร็ว ~ดูแลร่างกายจากภายในด้วยอาหารที่เหมาะสม~

『医食同源（いしょくどうげん）』――バランスの取れた食事が健康に繋がる、という日本の言葉です。

“(อิโชคุโดเก็น)” เป็นคำภาษาญี่ปุ่นที่หมายถึง "อาหารและยาเป็นสิ่งเดียวกัน" ซึ่งหมายความว่า การรับประทานอาหารที่สมดุลส่งผลต่อสุขภาพที่ดี

これが花粉症の緩和にも当てはまることをご存じですか？

คุณทราบหรือไม่ว่าหลักการนี้สามารถช่วยบรรเทาอาการแพ้เกสรดอกไม้ได้เช่นกัน?

そもそも花粉症は、アレルギー性疾患の一つで、花粉に対する免疫の過剰反応で起きます。

โรคแพ้เกสรเป็นโรคภูมิแพ้ชนิดหนึ่งที่เกิดจากการที่ระบบภูมิคุ้มกันมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเกสรอย่างรุนแรงเกินไป

ここで注目すべきは、次の４点。

จุดสำคัญที่ควรใส่ใจมี 4 ข้อดังนี้

１：花粉は口や鼻からだけでなく、肌が荒れていたりすると、そこからも体内に侵入してきます。

1เกสรสามารถเข้าสู่ร่างกายได้หลายทาง　ไม่เพียงแค่ทางจมูกหรือปากเท่านั้น แต่หากผิวหนังแห้งหรือมีปัญหาผิว

เกสรสามารถแทรกซึมเข้าสู่ร่างกายผ่านทางผิวหนังได้

２：侵入した花粉を早々に解毒して排出するためには、肝臓の機能が重要になります。

2 ตับมีบทบาทสำคัญในการกำจัดสารพิษ　เมื่อตับทำงานได้ดี จะช่วยขจัดและขับเกสรที่เข้าสู่ร่างกายออกไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

３：『身体に余分な熱を溜める食材』の食べ過ぎは、体内でアレルギー反応を起こしやすくします。

3 อาหารที่ทำให้ร่างกายเกิดความร้อนสะสมมากเกินไป　การบริโภคอาหารบางประเภทในปริมาณมาก อาจกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้ได้ง่ายขึ้น

４：実は全体の約７割も免疫細胞がいるという腸内。腸内環境を整えれば、免疫機能の正常化を促せます。
　また、肌荒れ改善にも繋がります。

4 ลำไส้เป็นศูนย์กลางของระบบภูมิคุ้มกัน　กว่า 70% ของเซลล์ภูมิคุ้มกันอยู่ในลำไส้

ดังนั้นการดูแลสุขภาพลำไส้จะช่วยปรับสมดุลของระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานเป็นปกติ และยังช่วยให้ผิวพรรณแข็งแรงขึ้นด้วย

これらに関係する最も身近なことが、日頃の食生活、なのです。

อาหารการกินในชีวิตประจำวันคือกุญแจสำคัญ!

１月上旬、東海地方では、早くもスギ花粉の飛散開始が確認されました。今シーズンの花粉飛散は日本全国で早く、また飛散量も例年より多くなる見込みです。

เมื่อต้นเดือนมกราคม มีรายงานว่าละอองเกสรต้นสนเริ่มฟุ้งกระจายในเขตโทไคเร็วกว่าปกติ

ปีนี้คาดว่าปริมาณเกสรในญี่ปุ่นจะสูงกว่าค่าเฉลี่ยของทุกปี

今年は早くも悩まされそうな花粉症。対策を機に、食生活を見直してみるのも良いでしょう。

หากคุณกังวลว่าปีนี้จะต้องเผชิญกับโรคแพ้เกสรอย่างหนัก ลองใช้โอกาสนี้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน

เพื่อช่วยให้ร่างกายพร้อมรับมือกับอาการแพ้ได้ดีขึ้น

《たくみからのコメント》〇別紙にて、花粉症の緩和に大事なことを、具体的にまとめてみました。
是非一度、目を通してみてください。

《ความคิดเห็นจากทาคุมิ》 Oเอกสารฉบับแนบมีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีบรรเทาอาการแพ้เกสร กรุณาลองอ่านดูครับ!