

【1,000人調査】花粉症と食生活

つらい症状トップ3「くしゃみ・鼻水」「目のかゆみ」「鼻づまり」

花粉症患者の約6割が「甘いもの好き」

～ たったこれだけ!? 花粉症のつらい症状を抑える方法 ～

花粉症シーズン真っ只中です。「花粉症環境保健マニュアル2022」（環境庁発表）によると、日本に多い花粉症は、スギ、ヒノキで、2019年には3人に1人（38.8%）がスギ花粉症と推定されているとしています。

そこで、お顔に現れるお悩みや症状にアプローチではなく、その原因を顔から読み取り、原因となる部分をアプローチして本来のベストな状態に戻すように施術する「フェイシャルレメディ®」スクールを運営する株式会社R'VIVO（ヴィヴォ）代表で「フェイシャルレメディ®」デザイナーの岩崎 るみは、20歳以上70歳未満の男女全国1,000人を対象に「花粉症と食生活」について調査いたしました。



■ 調査概要

調査期間：2024年3月21日

調査手法：インターネット調査

調査対象：20歳以上70歳未満の男女全国

有効回答者数：1,000人（10歳刻みに男女各100人）

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「株式会社R'VIVO 岩崎るみ 調べ」とご明記ください。

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 R'VIVO PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

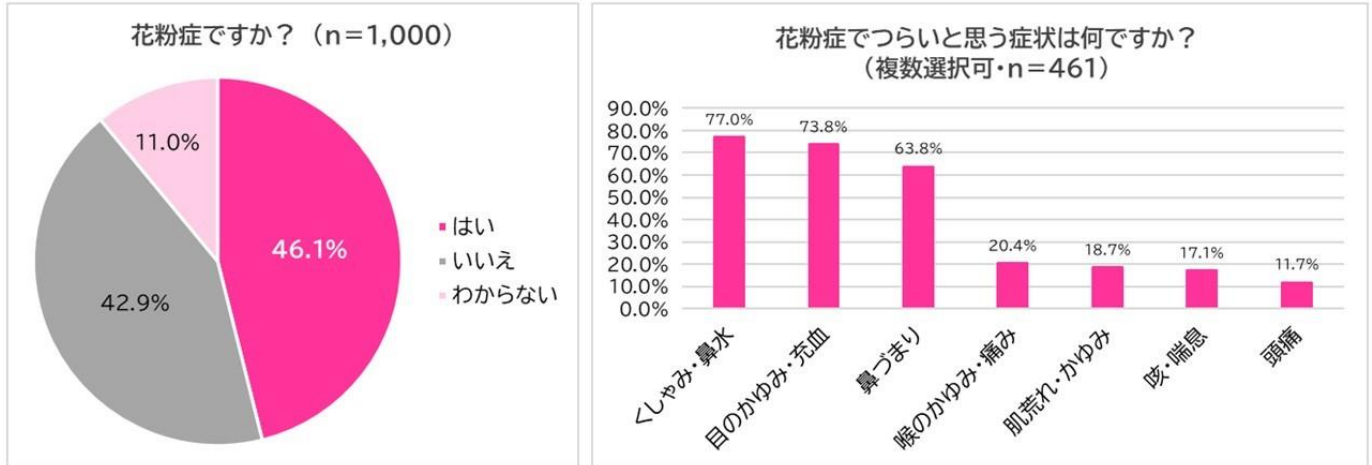
担当：木村 E-mail：kimura@ebichoco.com

NEWS RELEASE

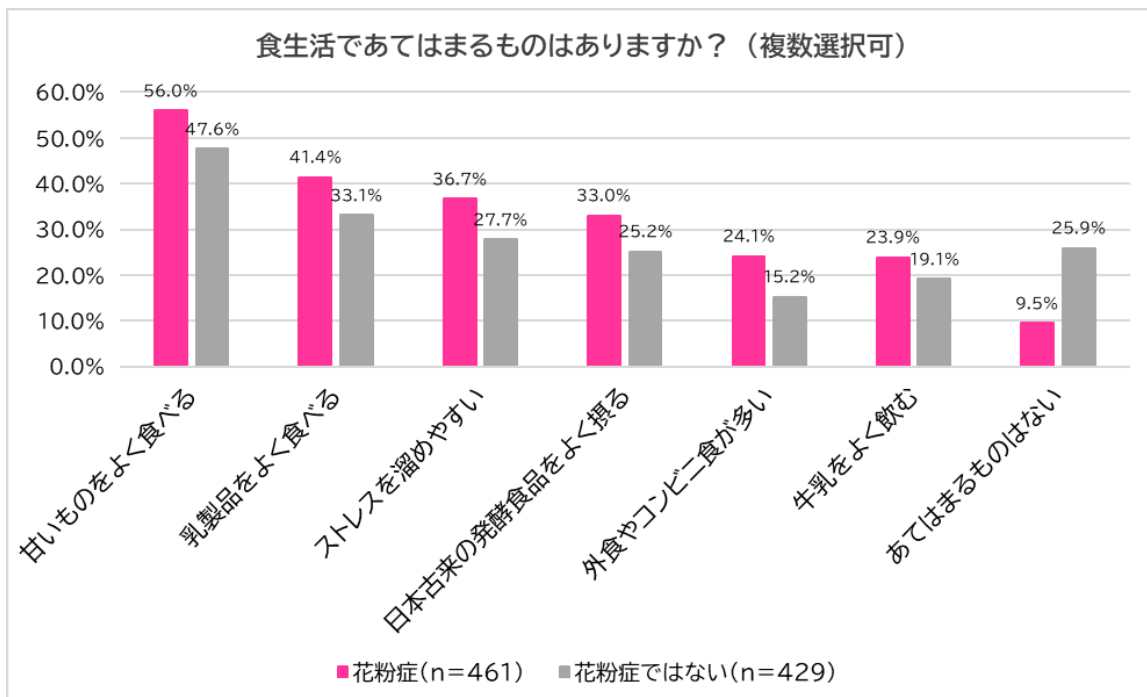
■ 調査結果

まず、「花粉症か？」尋ねたところ、約半数（46.1%）が「はい」と回答。「いいえ」（42.9%）、「わからない」（11.0%）となりました。

花粉症と答えた461人に「花粉症でつらいと思う症状は何か？」尋ねました。最多は「くしゃみ・鼻水」（77.0%）、「目のかゆみ・充血」（73.8%）、「鼻づまり」（63.8%）も多く目立ちました。



最後に、花粉症の461人、花粉症ではない429人それぞれに「食生活であてはまるものはあるか？」尋ねました。花粉症か否かに関わらず最多は「甘いものをよく食べる」（花粉症：56.0%、花粉症ではない：47.6%）、以下「乳製品をよく食べる」（花粉症：41.4%、花粉症ではない：33.1%）、「ストレスを溜めやすい」（花粉症：36.7%、花粉症ではない：27.7%）と続き、「あてはまるものはない」以外はすべて花粉症の人の方が花粉症ではない人よりも多い結果となりました。



本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 R'VIVO PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail：kimura@ebichoco.com

NEWS RELEASE

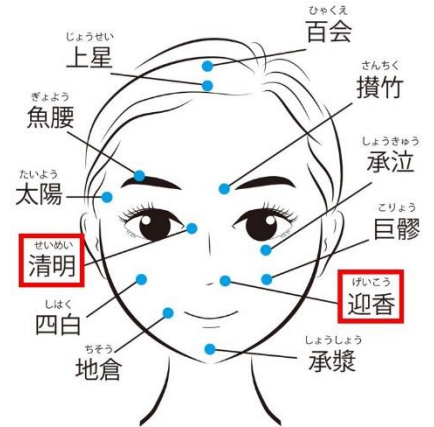
■「フェイシャルレメディ®」の開発者・岩崎みみが教える「花粉症のつらい症状を顔のケアで撃退！」

この時季になると、花粉症による目のかゆみや鼻水・鼻づまりなど様々な症状にお困りの方も多いと思います。花粉症はアレルギーの一種なので、根本から改善しないと厳しいですが、つらい症状を一瞬でも楽にさせるマッサージ法があります。そこで、今回は目と鼻に特化したセルフケアをお伝えします。花粉症でつらい方は是非試してみてください。

目のかゆみを解消するセルフマッサージ

目がかゆい時、皆さんはどうしていますか？かゆくても擦ってはいけません。擦ることによって目の周りの粘膜がヨレて炎症を起こしてしまうため、刺激を与えれば与えるほどかゆみは増していきます。そのような時は、擦らず、冷やして鎮静させましょう。花粉症によるかゆみだけでなく、朝起きたら目が腫れている時などには、保冷剤で頭を冷やしてみてください。目の周りの皮膚はヨレやすくシワになりやすいので、直接冷やすより目から頭頂に向かって前頭部に保冷剤を置いて冷やしましょう。ここには目のツボがあるため、目の周りの炎症を抑えたり、腫れを引かせたりすることができます。

また、目頭と鼻筋の真ん中くらいところに、触ると凹むところがあります。その「清明（せいめい）」というツボを押してみてください。同時に目尻の横も一緒に押します。上下左右に押すのではなく、顔の中心部に向かって真っすぐ10秒押します。この際、目頭に指が入らないように注意してください。押していると、徐々にかゆみが治まってくると思います。

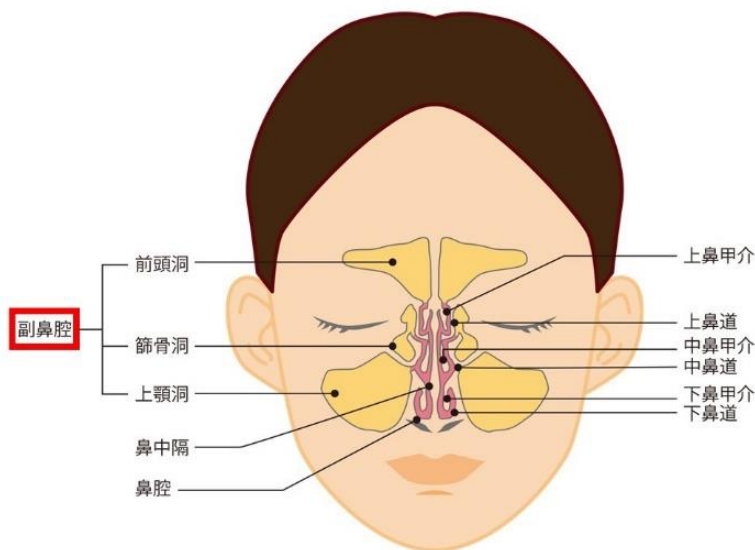


鼻の症状を解消するセルフマッサージ

花粉症による鼻水・鼻づまりは、副鼻腔に花粉が付いて炎症を起こしています。この花粉をお風呂の湯気で洗い流すとスッキリするので、お風呂に浸かりながらセルフマッサージをしましょう。

鼻づまりを改善する「迎香（げいこう）」というツボが小鼻の横にあります。まず、そこを指で押し、そのまま指の力を下に向けて押します。次に小鼻横にある空洞を広げる感じで、押したまま力を真横に引きます。この副鼻腔を広げるマッサージを10秒やりましょう。お風呂に浸かりながら湯気の中でやっていると鼻づまりがどんどん改善していきます。

このマッサージは、花粉症の人だけでなく、鼻炎による鼻づまりに悩んでいる人にも、ほうれい線が気になる人の老化防止にも良いケアです。



本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 R'VIVO PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail：kimura@ebichoco.com

花粉症は腸から改善

今回お伝えしたツボなどを押したからといって花粉症が治ることはありません。花粉症を治すには、腸から変えていくことが大事です。

東洋医学では、食べ物にはすべて陰陽があると考えられています。甘いものばかり食べていると、腸内が「陰」に傾いてしまい、炎症を引き起こしやすくなってしまいます。一般的な花粉症の症状は「陰」にあたり、陰と陰がぶつかって喧嘩になるため、症状が悪化するのです。しかし、腸内が「陽」の状態であれば、「陰」が入って来ても中和されるため、悪さをしません。

腸内を「陽」にするには、良質なタンパク質を摂り、甘いものと牛乳・乳製品はやめた方が良いでしょう。果物も摂り過ぎると「陰」に傾いてしまうため、なるべく「陽」の食べ物を摂るようにしましょう。また、現代人は基本的にミネラル不足の人が多いため、ミネラル豊富な天然の塩も摂って、花粉に強い腸にしていけるよう、食事から改善していきましょう。

「陰」の食べ物が欲しくなる時は、ストレスが溜まっていることも多いため、日頃からストレスが溜まらないような生活をすることも大事です。嗜好品として楽しむのも良いですが、それが癖になり過剰になっていくと、腸内が「陰」に傾き、より花粉症の症状を引き起こしてしまいます。

教えたセルフマッサージ方法は一時的なケアです。乳酸菌をしっかり摂るなど善玉菌を増やす食生活にしましょう。よくヨーグルトは良いと言いますが、私たち日本人の腸に負担をかけてしまうため、乳製品から乳酸菌を摂ることはあまりオススメしません。漬物や藁で包まれた本物の納豆など発酵食品から摂る方が体にとってプラスになります。体質改善することを意識して、花粉に強い体を作っていきましょう。

■「フェイシャルレメディ®」とは

フェイシャルレメディ®とは、予防医学を目的とした新しいフェイシャルエステのトリートメント手技のこと。機械や薬品などを一切用いずにハンド一本で行う顔への施術方法です。

開発者の岩崎は、その人の心身体すべてがお顔に集結していると考えます。体内環境、骨格筋肉、性格、思考、感情、クセ、生活習慣、そして様々な体の不調和の原因を根本から改善する。体のすべてを本来のあるべき正しい状態に戻し、自己治癒力を高め自分で健康美をキープできるようにします。

■フェイシャルレメディ®とフェイシャルエステの違い

一般的なエステティックフェイシャルでは、お肌のコンディションを整える、ホホワイトニング、しわ、たるみなどのアンチエイジングケアや小顔・リフトアップが今や当たり前になっています。

フェイシャルレメディ®ももちろんすべてのエステティック技術をベースとし、さらには見た目だけならば一瞬にして完了します。ただ、リフトアップした、小顔になった状態をどれだけ継続できるかということももっと大切。お顔に現れるお悩みや症状にアプローチするのではなく、その原因を顔から読み取り、原因となる部分をアプローチして、本来のベストな状態に戻すように施術していきます。なぜなら、表面の改善だけでは実は何も解決できていないからです。

顔の中には、すべてのご自身の健康と美容に関するものが兼ね揃っています。世界に浸透している補完医療の必要不可欠な部分を試行錯誤でブレンド・アレンジし、画期的なフェイシャル施術法を考案しました。そのため、このフェイシャルレメディ®を受ければ受けるほど、心身健康に導かれて、そこから美しくなることができるのです！

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 R'VIVO PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail：kimura@ebichoco.com

NEWS RELEASE

■ 岩崎るみプロフィール

1974年、兵庫県生まれ。延べ4万人のフェイシャルエステで顔に触れてきた実績を持つエステティシャン。

株式会社R'VIVO 代表取締役。一般社団法人フェイシャルレメディ協会 代表理事。

高校卒業後、重度のアトピー性皮膚炎で毎日のように内服・塗布していた薬のリバウンドに苦しみ、2年間寝たきりを経験する。そのことから、治療のために学び続けた健康美容の知識と経験を生かすべく美容関連の仕事につきたいと考え、大手エステティック会社に転職しエステティシャンに。その後、独立。現在は、神戸市内に店舗とスクール兼セミナーのスタジオの2店舗を持ち、施術者、スクール講師として活動する2法人の経営者。

予防医学、脳科学、心理学、東洋医学の知識を用いて、フェイシャルエステティックのタッチ理論に基づいて技術アレンジをした「フェイシャルレメディ®」「クレンジングマスター®」を開発し、予約のとれないエステティシャンとして、メディアに多数掲載。

動員数8万人、日本最大級の美容見本市「beautyworld JAPAN」のメインステージ講演講師（連続7回登壇）や「2020ミス・ジャパン ビューティキャンプ」「2021ミス・ジャパン ビューティキャンプ」講師の経歴を持つ。

著書に『健康美人のつくり方』（フレグランスジャーナル社）がある。

また、2023年開設したYouTubeチャンネル『顔から読み解く深層美技メソッド るみ先生 -非常識なフェイシャルエステ-』では、セルフケアの知識やマッサージ方法を伝えている。

YouTube : <https://www.youtube.com/@rumi-iwasaki>

URL : <https://iwasakirumi.com/>



■ 会社概要

商号：株式会社R'VIVO（ヴィヴォ）

所在地：兵庫県神戸市中央区三宮町1-4-11-5F

代表者：代表取締役 岩崎るみ

設立：2018年3月6日

資本金：5,000,000円

事業内容：エステティックサロンの経営、美容関連事業の経営に関するコンサルティング、美容関連医業に関する教育及びスクール運営、ビジネスコンサルティング、化粧品メーカー販売

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 R'VIVO PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail : kimura@ebichoco.com