



花粉症

早めの対策を



花粉症の方にはつらい季節になりました。

今回は、花粉症の基礎知識、対処法、予防法についてご紹介します。

●花粉症とは

鼻、目、のどなど「首から上」の症状が主ですが、熱感や倦怠感（けんたいかん）などの全身症状をともなうこともあります。

《主な症状》

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目・のど、顔や首の皮膚のかゆみ

《その他の全身症状》

集中力の低下、だるい、熱っぽい、倦怠感、イライラする

《風邪と花粉症の違い》

風邪は通常、1週間程度で治りますが、花粉症は、原因となる花粉が飛んでいる間、ずっと続きます。また、風邪の場合は、数日でねっとりした鼻汁になりますが、花粉症は、さらさらした「水っぱな」のままです。

その他、目のかゆみがあれば花粉症、実際に熱が出ていれば風邪の疑いが強い、という見分け方もできます。

●対処法

《花粉症の薬》



① 服薬

内服薬には、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの原因となるヒスタミンを抑える成分が入っています。目、鼻のどなどそれぞれに働いて、花粉症のつらい症状をやわらげます。内服薬には、効き目が長く持続するように工夫された薬もあります。

② 点鼻薬

鼻水、鼻づまりを速やかにとめることができます。また、鼻の粘膜の充血や腫れを抑え、鼻のとおりをよくします。点鼻薬は、眠気をもよおすことが少ないという利点もあります。

③ 目薬

目のかゆみや充血をやわらげます。

《減感作（げんかんさ）療法》

減感作療法とは、医師が診察して、

原因となる花粉（抗原）を突きとめ、その花粉の成分を注射することによって、人為的に抗原にならしてしまおうという、いわば「予防接種」のようなもので、現在、根治が期待できる唯一の治療法です。しかし、効果が現れるまでに通常3～4年もかかる上、完全に治る人の割合はおおむね6割以下にとどまっております、まだまだ、改良の余地があります。

●予防法

《風の強い晴れた日は？》

風の強い晴れた日は、外出を控えめに。（特に、昼前から午後3時頃までが花粉の飛ぶピーク）この時間帯だけでもなるべく室内にいたいものです。

《顔の周りを守る》

目・鼻・口から花粉の侵入を防ぐため、プロテクター付のメガネやゴーグル、マスク、スカーフ、帽子を着用することがおすすめです。

《洋服はここに注意を》

服は、花粉がつきにくいスベスベした素材のものを選びましょう。

《髪型もワンポイント》

髪をコンパクトにまとめ、花粉が髪につかないように、気をつけましょう。

《車の中も気を付ける》

車の通風口に注意（花粉の侵入を防ぐために、通風口は閉じるようにしましょう。最近では、花粉対策用のフィ

ルターが装備されている車も多いようです。



《花粉は家に持ち込まない》

家に入る前は玄関先で、衣服や髪、持ち物についた花粉をはらいましょう。

《うがい・手洗いも大切に》

帰ったら、手・顔・目・鼻を洗い、うがいをする（目は、流水の中でパチパチまばたきをして洗うと効果的。）

《2週間前から始める「予防法」》

花粉症の症状が出る前に抗アレルギー薬を予防的に用いる方法があります。花粉が飛び始める2週間ほど前からあらかじめ用いておくことで、症状を軽くすることができるとのことです。

この方法は、シーズン中の薬の効果を上り高めるための「助走」と考えてください。病院や診療所で診察を受け、医師の指導と薬の処方に従って使用します。

早めの花粉症対策で、つらい季節を少しでも快適に過ごして頂けたらと思います。

参考・タケダ健康サイトより（吉田）

おススメ★お薬飲み忘れ防止法

薬の種類や回数が増えるほど、飲み忘れや二重服用も起きやすくなります。自分が飲んでる薬がどんな薬かよく知るとともに、飲み忘れを防ぐ工夫は欠かせません。本人だけでなく家族の協力も大切です。

薬を飲み忘れた時は医師もしくは薬剤師にそのことを告げ、適切な判断をおおぐようにしましょう。



■飲み忘れ防止アイデア集■

毎日のことになり、服薬が無意識になつてしまうと「さつき飲んだかどうか」忘れることも多いもの。以下のよう準備をしておく確認に便利です。

薬のシートに飲む日を書く

種類が少ない人は曜日だけでもいいですが、飲む時間（朝・昼・夕）も書くといいでしょう。

書く手間を省きたい人は7色のシールを買って貼り分ける方法もあります。

カレンダーに貼る

大きな壁掛けカレンダーに1回分ずつ分けて貼ります。

服薬の記録をつける

例えばカレンダーなどを使って、飲んだら〇をつけます。習慣づければ飲み忘れたかどうかを確認しやすいです。

お子さんなら好きなシールを貼らせて、服薬の励みにも利用できます。

飲んだ後の包装を捨てない

後で飲んだかどうか不安になった時に、見て確認できます。

必ず行く場所にはストック

家を出てから薬を忘れたのに気が付くことも多いようです。職場の机の中、いつも持つ鞆の中、財布など、少し余分を入れておきましょう。

食前後の薬は食卓に出しておく

食事を用意する時にお箸と一緒にセツトするとよいでしょう。

1回分一包装してもらおう

どうしても忘れてしまう人や服薬しにくい人は1回分を小分け（一包装）にする方法があります。医師もしくは薬剤師にご相談ください。

★当薬局では、カレンダーにポケットが付いている「お薬カレンダー」を販売しています。

ご希望がありましたら、当薬局の薬剤師にお気軽にご相談してください。

参考カバノアナタケ直販 (馬場)

■こと ■ 事の日

「事」とは祭事のこと、事の神は「田の神・農神」を指します。この日は農事を始める日で、代表的な農作物で作る「おこ汁」を食べ、豊作を祈願します。

おこ汁の具は土から取れるものなら何でもOKで、味噌味で仕上げます。野菜たっぷりの味噌汁で、豊富なビタミン・ミネラル・食物繊維と一緒に、味噌で良質なたんぱく質を取ります。特に味噌のたんぱく質は発酵過程の酵素の働きで消化吸収がされやすくなっており、野菜たっぷりの味噌汁は、健康長寿食です。

■材料■

- さといも 2個
- 大根 10cm
- にんじん 1/2本
- ごぼう 細1本
- 小豆 大きじ2
- こんにやく 1/2枚
- かつおのだし汁 3カップ
- 味噌 大きじ4
- あさつき 適量

2月8日は「事の日」

「おこ汁」でぽっかぽか♪



■作り方■

- ① さといもはよく洗い、皮をむき、2cm厚さの輪切りに切る。
- ② 大根は皮をむき、1cm厚さのいちよう切りにする。
- ③ にんじんは皮をこそげ、5mm厚さに切る。
- ④ ごぼうは皮をこそげ、食べやすい大ききの乱切りにする。
- ⑤ 小豆はさつと水で洗う。
- ⑥ こんにやくは熱湯でさつとゆがき、一口大に手でちぎる。
- ⑦ 鍋に①から⑥の具を入れ、だし汁を注ぎ入れ火にかける。沸騰したら弱めの中火にして具がやわらかくなるまで煮る。
(目安は約25分)
- ⑧ 具が煮えたら、味噌を溶き入れ火を止める。
- ⑨ 器に盛り、あさつきを添える。

参考 いであ株式会社HP(二之瀬)

新入職員紹介

松岡 美穂(事務)

10月からあおば薬局 渋谷店に配属になりました。趣味は音楽で最近サックスを習い始めました。また、旅行も好きでよく出かけています。

入職してから3か月経ちましたが、まだまだ覚えることが多く四苦八苦しています。学んだことを次のステップに活かせるよう努力していきたいです。よろしくお願います。

■お詫びと訂正■

前号(1月号)訪問服薬指導の記事の一部にわかりづらい表現がございましたので訂正させていただきます。

在宅患者訪問薬剤管理指導料(居宅療養管理指導料)

自宅や施設: 1回 500円(週1回、月4回まで)

自宅や施設などで同一建物内2名以上の場合: 1回350円

(週1回、月4回まで)