

早めの予防を！花粉症

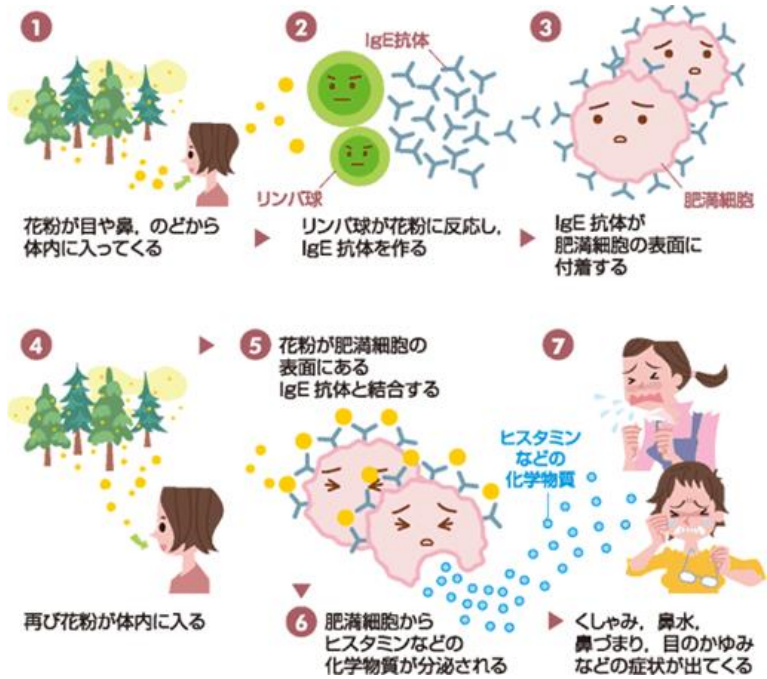


毎年春が近づくと、多くの人々を悩ませるのが「花粉症」ですね。今年のスギやヒノキの花粉飛散量は、西日本では昨年の2倍から4倍、東日本は0.8倍から1.1倍になる見込みです。スギ花粉は全国的に見ると3月頃にピークを迎える傾向がありますが、関東地方はピークの時期が長く、2月上旬～4月下旬頃まで続きます。ヒノキ花粉は関東では3月中旬～4月下旬が最盛期となっています。

「花粉症」っていついつなるの？

花粉症になる人とならない人には、実は違いはありません。単に発症しているのか、まだ発症していないだけかの違いです。私たちの体では、

花粉が体の内に侵入してくると、その花粉（異物）に反応するIgE抗体というものが作られ、そのIgE抗体は肥満細胞の表面に付着します。再び侵入してきた花粉がIgE抗体に結合すると、肥満細胞からヒスタミンなどの化学物質が分泌されて、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が出てくるのです。



「花粉症」の予防について

誰にでも花粉症が発症する可能性があります。現在花粉症を発症していない方は、そのまま発症させない為の予防が、また発症してしまった方は悪化させない為の予防が重要になってきます。つまり花粉を物理的にブロックして目や鼻の粘膜から体内に侵入させないことが大切です。



具体的な対策例

- ① マスクやゴーグル、メガネなどをつける
 - ② 空気清浄機を使う
 - ③ 静電気が発生しにくい素材の洋服を着る
 - ④ 帰宅時は、衣服を叩いて花粉を落とすから室内に入る
 - ⑤ ペランダに布団を干す場合は、専用の布団カバーをつける
- などの対策がおすすめです。

「花粉症」の治療について

初期療法で早めの対策を

花粉が飛び始める前、もしくは症状が軽いうちにお薬を使った治療を始めることを初期療法といえます。初期療法をおこなうと、症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くしたりできる可能性があります。早めに医療機関を受診し医師に相談しましょう。

あなたの花粉症はどのタイプでしようか？

くしゃみや鼻水型	水道の蛇口を開けっ放しにしたかのように水っぽい鼻水が止まらない。1日10～20回以上くしゃみが出る、など。
鼻づまり型	鼻が詰まって口呼吸をしないと息苦しい、就寝中に口呼吸になるため朝方にのどが痛い、など。
目の症状が強い型	目のかゆみ、充血、涙が止まらない、など。

花粉症の主な症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまり、かゆみなどですが、どの症状がひどいかは人により異なります。一口に花粉症のお薬といっても数十種類あり、症状によって処方されるお薬は異なります。

くしゃみ・鼻水型には抗ヒスタミン作用の強いお薬が効果的です。一方、鼻づまり型は抗ヒスタミン薬だけでは症状が軽減しないことがあるため、点鼻薬の併用や、気管支喘息にも使用され、鼻づまりにも有効な抗アレルギー薬が処方されることがあります。目の症状が強いタイプでは飲み薬に加えて点眼薬が使われることもあります。どの症状が最もひどいかにより、有効な薬の種類が異なります。また、同様の症状があっても患者さんによって、有効な薬の種類、眠気などの副作用の出方が異なるので、ある患者さんに非常に有効な薬が他の患者さんにはほとんど無効で、眠気の副作用がひどい、という場合もあります。

医師も問診により患者さんのタイプを判断しますが、医師に症状をきちんと伝えると、より適切な治療を受けることができます。 (羽鳥)



参照 Doctors Me、沢井製薬HP
 塩野義製薬HP

セルフメディケーション税制、始まりました。

セルフメディケーション税制についてご存じですか？

従来の医療費控除制度の特例として、平成29年1月から新たにセルフメディケーション税制(医療費控除の特例)が施行されました。

その制度の内容などを簡単に紹介いたします。

セルフメディケーション税制とは

平成29年1月1日から平成33年12月31日までの5年間だけ実施される時限立法です。従来の医療費控除制度の適用条件である年間の自己負担した医療費が10万円を超えなくても、対象となる一般用医薬品(以下…**OTC医薬品**)の年間購入額が200円を超え、一定の取り組みを行った方が適用を受けられる新しい制度です。また、課税所得額によって所得控除額が変わります。

申告対象となる人

次の3つの事項の全てに該当する人です。

- ① 所得税、住民税を納めている。
- ② 1年間(1~12月)に健康の維持増進および疾病の予防への取組として申告予定者が一定の取組を行っている。(特定健康診査、予防接種、定期健康診断、健康診断、がん検診)
- ③ 1年間(1~12月)で、対象となるOTC医薬品を200円以上購入している(扶養家族分を合算してもよい)。

所得控除金額について

対象となるOTC医薬品の年間購入額が200円を超える時、その超えた部分の金額(申告者の扶養家族分を含む、上限金額800円)が対象となります。

【注意事項】

① 従来の医療費控除制度と同時に利用することはできません。

② 購入したOTC医薬品の代金に係る医療費控除制度については、従来の医療費控除制度とセルフメディケーション税制(医療費控除の特例)のどちらの適用とするか、対象者が自身で選択することになります。

対象となる医薬品

医療用医薬品から転用された82成分を含むOTC医薬品です。これらを簡単に説明するとお医者さんでもOTC医薬品でも使える成分のことです。全てではありませんが、風邪薬や痛み止め、湿布などがあります。

厚生労働省ホームページに対象となるOTC医薬品の品目名が詳しく掲載されています。

対象のOTC医薬品の目印は？

セルフメディケーション税制の施行に伴い、今後は多くの対象の製品の製品パッケージにセルフメディケーション税制の対象製品であることを示す識別マーク(右図)が表示されるようになります。

※本マーク表示に法的義務はなく、生産の都合等の理由から表示されていない対象製品もあります。

また、対象製品を購入した際にはレシートに対象製品であることが表記されます。

領収証は捨てずにとっておく

対象製品を購入した際にはレシートに対象製品であることが表記されています。レシートや領収書は翌年以降の確定申告の際に必要ですので、必ず扶養家族の分もまとめて保管しておくようにしましょう。

また、基本的に領収書は再発行ができませんのでご注意ください。



購入品がまとめて印字される場合

- 商品名の前にマーク(例:★)(マークは各社で自由に設定)を付すとともに、当該マークが付いている商品が、セルフメディケーション税制対象商品である旨(★印はセルフメディケーション税制対象商品をレシートに記載)
- ① 商品名
 - ② 金額
 - ③ 当該商品がセルフメディケーション税制対象商品である旨
 - ④ 販売店名
 - ⑤ 購入日

この制度は、自分自身の健康管理を心がけると共に、軽い症状であればOTC医薬品を利用することによって、自分で自分の健康を管理すること(セルフケア)をしようとするものです。制度をよく理解し上手に活用して健康な生活を送りましょう。

(町田)

参照…タケダ健康サイト



編集後記

もうすぐ春です。春といえばお花見ですね。春の花というと、梅、桃、桜と思いつきますが、梅、桃、桜の花の見分けがつかますか？梅はやや早く咲き、桃は桜とほぼ同じ時期に咲きますが、どの花かと言われると自信がないです。せっかくの機会なので、見分け方を調べてみました。

梅…枝にくつつくように花が咲く。たわわに咲くのではなく隙間がある。花びらの先が丸い。

桃…枝に沿うように花が咲く。梅よりも華やか。花びらの先が尖っている。

桜…花柄が長いので、枝からこぼれんばかりに花が咲く。花数が多くとても華やか。花びらの先が割れている。

いかがでしょうか。このように花の付き方と花びらの形の違いに着目するとわかるのです。今年、桃の花も見分けて、より一層、お花見を楽しみましょう。

(岡本)

