



みやこ通信

令和2年 2月号

今月のテーマ

花粉症



花粉症とはスギなどの花粉が原因となって起こるアレルギー疾患の一種で、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれます。

日本での花粉症の患者数は急増していますが、毎年花粉症に悩まされている人も、早い時期から適切な治療を受け、花粉を遠ざける工夫をすれば、辛い時期の症状を抑えられることがわかっています。

主な花粉の飛散時期

花粉症というとスギやヒノキ花粉の春のイメージが強いですが、イネ科やキク科など夏や秋でも症状が出るものがあります。

スギ	ヒノキ	イネ科	キク科 (ヨモギ・ブタクサ)
2月～4月	2月～4月	5月～8月	8月～10月

春のスギ花粉の場合は、花粉粒子が大きいいため鼻粘膜に留まりやすく、鼻水やくしゃみが代表的な症状です。

一方で秋の花粉症は、例えばブタクサ花粉は粒子が小さいため、気管に入ってぜんそくのような症状を引き起こすこともあります。



この症状、花粉症？それとも風邪？

花粉症と風邪の症状は似ているようで大きな違いがあります。違いを理解して適切な対応を早めにとりましょう。

	花粉症	風邪
くしゃみ	回数が多く、何度も連続して出る	続けて出ても3～4回
鼻水	透明でさらっとしている	粘り気があり黄色い
鼻づまり	症状がひどく、長く続く	数日間続く
目	かゆみがある。赤くなったり涙が出ることもある	症状はほとんどない

その他の花粉症の症状

皮膚のかゆみ、頭痛、発熱、倦怠感、集中力がなくなるなど

自分でできる花粉症対策

外出時は

- 眼鏡やマスク、帽子を着用しましょう。
- ウールや目の粗いニットは避け、花粉が付着しにくいナイロンやポリエステルなどの表面がツルツルした素材のものを着ましょう。



帰宅後は

- 上着を玄関ではたき、なるべく室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。
- 手洗い、うがい、洗顔をして体についた花粉を洗い流しましょう。

家では

- 花粉の大量飛散日には窓を開けず、洗濯物や布団を屋外に干さないようにしましょう。
- 洗濯物はよくはたいてから取り込みましょう。
- 規則正しい生活をこころがけ、できるだけストレスをためないようにしましょう。睡眠不足、ストレス、お酒の飲み過ぎは花粉症の大敵です。
- 粘膜を傷つけるタバコは避けましょう。



花粉、目のホコリなどを洗い流す洗眼薬は薬局で買えます

点眼型洗眼薬 第3類医薬品

ウエルウォッシュアイ

目に入った花粉などの異物を、場所を選ばずに洗い流せる点眼タイプの洗眼薬。

防腐剤(ベンザルコニウム塩化物、パラベン)無添加

- 医師による目の治療を受けている方は、使用前に医師にご相談ください。
 - コンタクトレンズを装着したまま使用しないでください。
- 市販薬で対応できない場合は、医療機関を受診しましょう。



薬の対策

花粉の飛散開始とともに、または少しでも症状があらわれた時点で薬の服用を開始することで、症状の重症化を抑えられます。薬は早めに用意しておきましょう。

症状が軽くなったからといって薬の服用を中断すると、花粉が大量に飛んだ日などに、以前よりひどい症状が現れることがあります。

☆花粉症の薬には風邪薬と同じ成分が含まれていることがあります。同時に服用する前には必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 本店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店