

# みやこ通信



### 今月のテーマ

## 花 粉 痘



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。

### 

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。

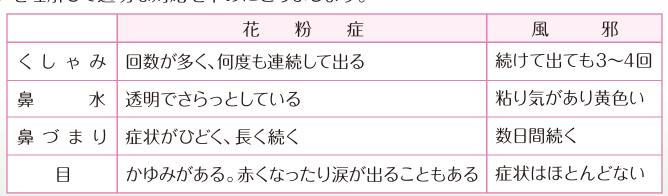
スギ	ヒノキ	イ ネ 科	キ ク 科 (ヨモギ・ブタクサ)
2月~4月	2月~4月	5月~8月	8月~10月

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。



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

眼鏡やマスク、帽子を着用しましょう。

配続でくろう、幅」を周用しましょう。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。



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。



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。





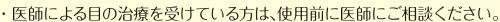
花粉、目のホコリなどを洗い流す洗眼薬は薬局で買えます

第3類医薬品 点眼型洗眼薬

### ウェルウォッシュアイ

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



・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