



## 花粉症対策

花粉症は、花粉によって生じるアレルギー疾患の総称ですが、スギ花粉が原因の場合が最も多く、患者さん全体の約70%を占めています。

花粉症の特徴的な症状のくしゃみ、鼻水、鼻づまりは、風邪の症状とよく似ています。症状が続くとだるくなったり微熱が続いたりすることもあり、風邪と間違ってしまうこともあります。くしゃみ、鼻水など鼻の症状は、風邪の場合は数日程度ですが、花粉症の場合は花粉が飛んでいる期間ずっと続き、さらさらとした鼻水がでます。花粉症は晴天や風の強い日に症状が悪化しますが、風邪の場合は天候に左右されません。



## 自分でできる花粉症対策 花粉を浴びないようにする

花粉症対策としては花粉と接しないことが一番ですが、全く接しないというのは不可能です。しかし、日常生活を少し注意することによって花粉との接触を減らすことができます。



外出時にはマスクや帽子、メガネを着用しましょう。

目の症状が強く出ている場合コンタクトレンズは控えましょう。

外出時に髪の毛や衣服に花粉が付着しないように、表面がツルツルとした素材の服を着用しましょう。帰宅したとき玄関に入る前に花粉を払落とし、手洗いやうがいを忘れないようにしましょう。また室内に花粉を入れないために、窓や戸はなるべくあけない、洗濯物や布団を外に干さない、窓際をぬれ雑巾で拭くなども効果的です。

### <花粉飛散の要注意日>

- ① 風が強く、晴天の日
- ② 最高気温が高い日
- ③ 湿度が低く、乾燥した日
- ④ 雨上がりの翌日の晴れた日



### ・春に多く飛散する花粉

スギ、ヒノキ、ネズ、シラカンバ、ハンノキ、コナラ、リンゴ

### ・夏に多く飛散する花粉

カモガヤ、ハルガヤ、オオアサガエリ、ホソムギ

### ・秋に多く飛散する花粉

ヨモギ、ブタクサ、カラムシ



## 自分でできる花粉症対策 市販薬を上手に活用する

	作用	効果	副作用
抗ヒスタミン薬	ヒスタミンが神経や分泌腺、血管などに結合して刺激を起こすのを抑える	くしゃみ、鼻水	眠気、口の渇き、前立腺肥大症のある人は尿が出にくくなる
遊離抑制薬	ヒスタミンの放出を抑制する	くしゃみ、鼻水、鼻詰まり	鼻血、刺激感
血管収縮薬	鼻の粘膜の血管が収縮して粘膜が縮み、鼻の通りがよくなる	鼻詰まり	鼻詰まりの悪化、粘りけのある鼻水（薬剤性鼻炎）
鼻噴霧ステロイド薬	鼻の炎症を抑える	くしゃみ、鼻水、鼻詰まり、目のかゆみ	鼻血、刺激感



花粉症の市販薬を購入する場合には、薬局で薬剤師に症状を伝えて相談しましょう。特に、妊婦や授乳中の女性は子どもに影響が出ることがありますので、必ず

医師や薬剤師に相談しましょう。市販薬を使っても症状が改善しない場合や花粉症以外の病気で薬を飲ん



でいる人、薬によりアレルギーを起こしたことがある人などは医療機関を受診してお薬を処方してもらいましょう。



## 2013 年春の花粉飛散予測

九州・四国地方は例年よりすくないものの、中国地方から北海道にかけては、例年並みか例年より多いと予測されています。東北北部でスギ花粉が飛び始めるのは、昨シーズンと同じかやや早く、寒さが緩んでくる3月上旬の予想です。その後1週間～10日程で本格飛散シーズンに突入し、4月上旬～中旬が花粉飛散のピークになりそうです。なお、2013年の花粉量は2012年のシーズンより多く、少ないところで1.5倍、多いところでは2.9倍になる予想です。飛散量が増えれば、これまで花粉症を発症していなかった人も発症する確率が高まります。また、花粉症の方は症状が重くなることもあります。花粉症のある人もない人も注意しましょう。



花粉症について気になることや知りたいことがある場合は、お気軽にご相談ください。

(きょうの健康 2012.2 2013.2 / ウェザーニュース / 環境省参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>