

たんぽぽ通信

Vol. 7 2010年2月10日発行 あおぞら薬局吉川店



薬局からのお話 第7話



花粉症の季節になりました。

2010年は、花粉の飛散量が比較的少ないと予測されていますが、毎年この時期に起こる、くしゃみ・鼻みず・鼻づまり・目のかゆみ・倦怠感・微熱・皮膚やのどのかゆみの症状はつらいですね。花粉症は、花粉の刺激により体内に出てきたヒスタミンなどの物質によって、神経や血管などが刺激されて発症するアレルギー反応です。

花粉症のお薬には、飲み薬以外にも点眼薬・点鼻薬などの薬がありますので、ひどくなる前に医師または薬剤師に相談しましょう。

花粉症の治療薬

抗アレルギー薬：ヒスタミンや他の化学伝達物質の発生と放出を抑えることにより症状を軽くし、症状が出始めるのを遅らせる効果も持ちます。シーズン中は継続して服用する事で症状が治まるのを早めます。ただし、効果が現れるまで1、2週間かかります。

抗ヒスタミン薬：古くからある薬で、市販薬にも多く含まれます。眠気や口の渇きの副作用がありますが、即効性があります。

ステロイド薬：アレルギー反応によって引き起こされた鼻の粘膜の炎症や目の結膜の炎症を鎮めます。効果は強力です。



薬以外に花粉症を防ぐにはどんなことに気をつけたらよいでしょう？

#日頃から、無理をせずに健康に気をつけましょう。

普段から免疫力を低下させないように心がけることで、症状の軽減につながります。花粉シーズン前は風邪やインフルエンザの流行する季節でもあります。風邪により鼻の中が過敏になっているとアレルギー反応も起こりやすくなります。

#刺激物やお酒は控えめに、できるだけ禁煙を！

辛いものやお酒は、鼻づまりを悪化させます。また、タバコは鼻粘膜を直接刺激します。

#室内は清潔に！

ハウスダストも花粉症悪化の原因になります。こまめに掃除しましょう。

#花粉が飛び始めたら

外出する際には、花粉を吸い込まないようにマスクをつけましょう。最近のマスクは花粉をしっかりガードしつつ、口や鼻の周りに空間があって息苦しくないものがそろっています。眼鏡も効果があります。花粉症用の眼鏡は、屈折率や平行度が検定されているものを求めると安全です。そのほかにも、外出後は洗顔する・玄関先で服に付いた花粉を払う・窓を開けない・洗濯物は外に干さない・空気清浄機を使うなど様々な方法があります。



たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

