



# ながとみ通信



# 3月

Vol.26 2014年3月01日発行 永富調剤薬局

## 外出の 装い



帽子

メガネまたは花粉症用  
ゴーグル型メガネ

マスク

メガネで飛び込む花粉  
の量が半分に以下に  
減少

スカーフ

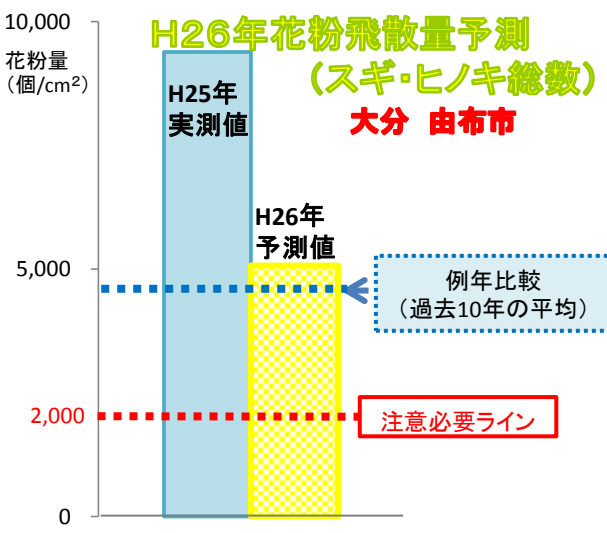
髪をまとめる

なんといっても顔に  
ぴったり合うものが  
一番！

帰宅時、玄関の外でよく叩  
いて花粉を家の中に  
持ち込まない

凹凸のないツルツル  
した生地 of 衣服

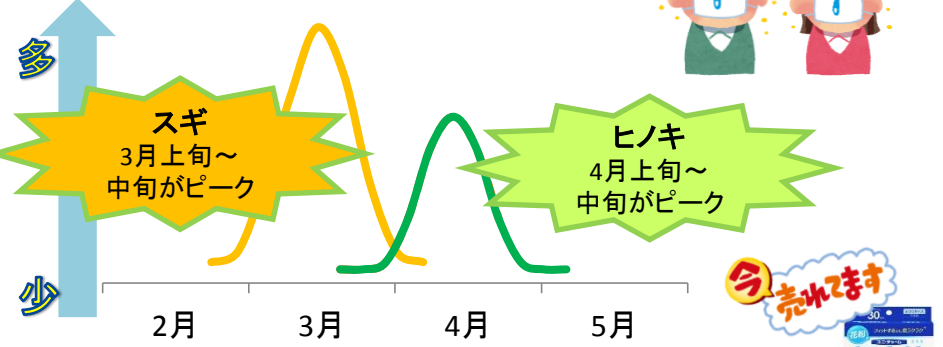
“弥生”の声をきくと、寒さもホッと一段落したように感じます。しかし、毎年花粉症で悩まされている方は“またやってきた”と手放しには喜べないようです。今や4人に1人は花粉症。しっかり予防してこの季節を乗り切りましょう。



### 今年花粉は 多いの？

- 昨年にと比べると 少ない **54%**
- 例年(過去10年の平均)に比べると やや多い **110%**

## 花粉飛散傾向(九州北部)



今売っています

- マスクにシュツ
- 眠くならないアレグラ
- つらい目のかゆみにアルガード
- 防御が一番 超立体マスク

## 知っておきたい花粉症と薬 Q&A

- Q1 花粉症の薬は風邪薬と一緒に飲んでも良いのですか？**  
A花粉症の飲み薬は、風邪薬と共通して抗ヒスタミン薬や血管収縮薬が含まれていることがあります。一般薬を購入して同時に服用する場合は、医師・薬剤師に相談しましょう。
- Q2 1年前に処方された花粉症の薬を使っても良いですか？**  
A薬には使用期限があります。変色など外観に変化が無くても安全とは言いきれません。自己判断で服用せず、医師・薬剤師に相談しましょう。
- Q3 眼の中がゴロゴロします。**  
A眼の中に入った花粉を洗い流すには、涙に近い性質の「人工涙液」で目を洗うのも効果的です。回数が多くなるようなら防腐剤の入っていない人工涙液が安全です。コンタクトレンズをしていても使える目薬もあります。登録販売者・薬剤師にご相談ください。
- Q4 妊娠中に花粉症の薬を服用しても大丈夫ですか？**  
A妊娠4か月の半ばまでは胎児に与える影響を考えると、原則として薬を用いることは避けたほうが安全です。鼻への温熱療法、蒸しタオル、マスク着用など薬を使わない方法を試みましょう。自己判断せず必ず医師にご相談ください。
- Q5 お茶・アロマテラピー・ヨーグルトなどで花粉症が治る？**  
A残念ながらこれらは治療薬ではありませんので、すでに発症した花粉症の症状をしっかりと抑える効果は基本的には期待できません。ポルフェノールの抗酸化作用や乳酸菌のプロバイオテックス効果などは症状が出る前の免疫力を高める食品として注目されていますが、花粉症が治るわけではありません。

**おすすめ! Q6 鼻をかみ過ぎて荒れてしまった場合は？**  
A鼻が荒れたら、ワセリンなどで保護しましょう。乳液やクリームなどを使うと、傷がある場合には悪影響を及ぼす可能性があります。鼻が荒れないように、保湿ティッシュも効果があります。