



Vol.63 2017年3月1日 発行 永富調剤薬局

テーマ:花粉症の季節を乗り切りましょう!

風邪

花粉症

花粉症と風邪は同じような症状が現れるので、なかなかこの時期見分けがつきにくいことがあります。風邪はウィルスによる感染症の一種で、発熱とのかゆみを伴い、鼻水は数日で粘りのあるものに変化します。目のかゆみはありません。一方、花粉症は熱が出ることはほとんどありません。突然何回もくしゃみが続き、のどのかゆみがあれば花粉症の可能性があります。

### 花粉症対策の基本

花粉情報を毎日チェック

### 花粉情報をチェック 花粉情報の要注意日

- 1: 天気が晴れまたは曇り
- 2: 最高気温が高い
- 3: 湿度が低い
- 4: やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- 5: 前日が雨

※前日または当日の未明まで雨で、その後天気が急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日が要注意日となります。

### 外出は控えめに

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要。1日のうち飛散の多い時間帯(午後1時~3時頃)の外出もなるべく控えましょう。

### 外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて。コートも花粉の付着にくいツルツルした素材を選びましょう。

### 帰宅時は玄関でシャットアウト

衣服・ベットのついた花粉は、きちんと外ではらって玄関でシャットアウト。なるべく室内に持ち込まない工夫と努力をしましょう。

### 帰宅時は洗顔とうがい

体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。



### 質問:お茶やアロマトレーピーなどで花粉症が治るのですか?

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期待できません。花粉症の症状軽減について報告されているものの中には、ポリフェノールの抗酸化作用や乳酸菌のプロバイオティクス効果などがありますが薬ほど大きくありません。薬でしっかりと治療することが大前提です。根拠がしっかりしていないものも多く存在しますので注意が必要です。花粉症は、医療機関を受診してお医者さんによる治療を受けましょう。また、市販薬を購入する際は薬剤師にご相談ください。



あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局

花粉症や鼻炎の時に点鼻薬を使う方も多いと思います。病院で処方される薬だけでなく、市販の鼻炎薬も多くの種類があります。

正しく使ってしっかり効果を出すために、使い方のポイントをまとめました。

- ①使用前に鼻をかんでおきます。その際に強くかみすぎないようにしましょう。
- ②うつむくように頭を少し前に傾け、鼻腔の奥まで噴霧します。その時のもう一方の鼻の穴をふさぎ、息を軽く吸いながら噴霧します。
- ③薬を鼻の奥まで浸透させるため、数秒間上を向き鼻からゆっくり呼吸します。
- ④容器の先端をティッシュでよく拭き、キャップをして清潔に保ちます。



※点鼻薬は指示された回数を守って使用してください。特に市販の点鼻薬で「血管収縮剤」を含んでいるものは使用上の注意が必要です。配合の有無など購入時には薬剤師に相談してください。点鼻薬の容器の形状、使い方もさまざまです。使い方などで不明な点は薬剤師にお尋ね下さい。

### かんたん 調剤薬局の管理栄養士メニュー おいしい からだに良い 菜の花のカラフルサンド



- 【材料 6切れ分】
- ・菜の花 100g (約1/2束)
  - ・人参 70g (中約1/2本)
  - ・卵 2個
  - ・食パン 6枚
  - ・塩こしょう 少々
  - ・サラダ油 少々
  - ・マヨネーズ 大さじ3

【1人分】エネルギー 495kcal 塩分1.8g

### ポイント

菜の花は2~3月が旬な野菜です。ビタミンCやミネラルが豊富で、アク(シュウ酸)はほうれん草の20分の1以下なのでゆですぎないのがポイントです。菜の花の緑と卵の黄色、人参の赤でカラフルなサンドイッチに仕上げます。トーストしたパンともマッチします。

### 【作り方】

- ①人参は皮をむき千切りにして、塩ひとつまみで揉んで15分ほどおく。その後水分をぎゅっと絞っておく。
- ②鍋に湯をわかし、塩少々と菜の花を加えて1分弱茹で、すぐに冷水にとって冷ます。そして水分をぎゅっと絞り1センチの長さに切る。
- ③卵を器に割り入れてときほぐし、塩こしょうを混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、卵を入れて炒り卵を作る。
- ④①の人参、②の菜の花、③の炒り卵をボウルに入れ、マヨネーズであえる。塩少々で味を整える。
- ⑤トーストしたパンに④をはさみ、食べやすい大きさに切る。