



Vol.75 2018年3月1日 発行 永富調剤薬局

テーマ:花粉症のセルフケア



今や「国民病」とも呼ばれる花粉症。目や鼻などにさまざまな症状があり、「この時期がまたやってきた」と憂うつになる方も多いようです。しっかりセルフケアをして乗り切りましょう。

1日の始まり 外出の前

花粉情報をチェックする



外出時

マスク・メガネを着用する。
花粉が付きにくいツルツとした素材のものを羽織る。
ウールなど毛足の長いコートやセーターは花粉が付きやすいので避ける。

花粉飛散量が多い時

花粉の飛散が多い時期は、できるだけ花粉との接触を避けるようにする。

花粉の多い時は外出を避ける窓や戸を開める

マスクを正しく使う

作りかたを
まねて
まねて
まねて



帽子



メガネ

マスク

ツルツ素材

帰宅時

玄関に入る前に衣服や髪についた花粉を払う

帰宅後すぐ洗顔・うがい・鼻をかむ

身体についた花粉を早めに洗い流す



普段の注意

室内を丁寧に掃除する掃除機+水拭き

空気清浄器を活用

布団は外に干さない洗濯ものは室内干し



鼻の症状を悪化させるNG行動

無意識の行動が症状を更に悪化させている事もあります。こんな事していませんか？



鼻を強く、急いでかむ

両方の鼻を勢いよくかむと、耳を傷める恐れがあります。また、急いでかむと、鼻水を出し切れず残ってしまう事があります。鼻は片方ずつ、ゆっくり少しずつかみましょう。

鼻を強くこする

皮膚を強くこすると傷つき、皮膚の保護機能が低下します。そうすると花粉が皮膚内部に侵入して炎症が起きやすくなるため、やわらかいティッシュで優しくふきましょう。



医療機関にかからず食品や民間療法に頼る

花粉症に効くとされる食品や民間療法が実際に症状を改善したというデータはまだ十分にありませんし、人によって効果もまちまちです。症状にあった薬を服用することが最善です。**薬剤師にご相談ください**

鼻を強くすする

鼻水が出るのは、体内に花粉などの異物が入るのを防ぐ為です。鼻を強くすすると耳を傷めるほか、花粉が体内に侵入してしまうので、なるべくかむようにしましょう。

かんたん
おいしい
からだに良い

調剤薬局の管理栄養士メニュー

簡単♥ミルク茶碗蒸し



【材料2人分】

卵	1個
牛乳	1カップ
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
薄口醤油	大さじ1
和風顆粒だし	小さじ1弱
しめじ	1/3パック
かまぼこ	4切れ
麩(ふ)	4個
かぼす皮	適量

【作り方】 1人分 142kcal 塩分2g

- ①ぶなしめじは石づきを切り落としてほぐす。
- ②ポウルに卵を入れて溶きほぐし、調味料(A)を加えてよく混ぜ、網で濾す。
- ③器にしめじ、かまぼこ、麩を入れて②を等分に注ぎ1個ずつ蓋またはラップをする。
- ④フライパン(または鍋)に約2cmの高さまで水を入れ、強火で3分蒸し、中火にして15分程蒸す。(アルミホイルで器に蓋をすると、すが入りにくい)
- ⑤蒸しあがったら、かぼすの皮を飾る。

<一口メモ>

牛乳をだしにした手軽な茶碗蒸しです。とてもまろやかで食べやすくなっています。塩分量も半分になるため、減塩されている方にお勧めです。具を鶏肉やエビなどを入れるとごちそうになります。簡単に作れるので気負わずに茶碗蒸しに挑戦して下さい。

