



# ながとみ通信



## 花粉症情報第2



Vol.13 2013年3月1日発行 永富調剤薬局

## 花粉症対策これホント？



### ★お茶、ヨーグルト、アロマテラピーなどで花粉症が治る？

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。症状軽減について報告しているものの中にはありますが、根拠がしっかりしていないものも多くありますので注意が必要です。花粉症は医療機関を受診して治療を受けましょう。



### ★目や鼻を洗うのは良いこと？

目や鼻についた花粉やほこりなどの異物を取り除くのに、「洗う」のは効果的です。ただ、水道水などで目や鼻を直接洗うと、水道水に含まれる塩素などが粘膜や細胞を傷つけてしまいます。

目の場合は市販の人工涙液などを使い、鼻の場合は体液に近い生理食塩水(約0.9%の食塩水)が良いとされています。但し、洗いすぎも悪影響を及ぼすことがありますのでご注意ください。

### ★目がかゆくて我慢できないときは？

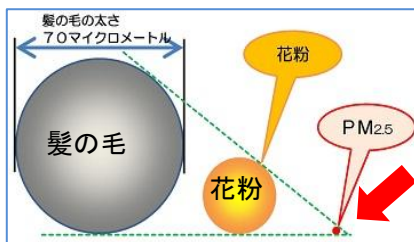
かゆいからと言ってかいてしまうと炎症などが悪化してしまうことがあります。かゆみが強いときは、冷たい水でしぼったタオルを目に乗せて冷やしてください。冷やすことでかゆみが軽くなります。



気になるます

## PM2.5

中国で深刻な大気汚染を引き起こしている微粒子で、髪の毛の太さの30分の1程の極めて小さい物質です。そのため、肺の奥まで入りやすく、高齢者や小児、呼吸器に病気がある人への影響が懸念されています。



模式図

《PM2.5が環境基準を超えたときの行動の目安(暫定)》

環境省は大気中の濃度が環境基準の2倍を超える場合に、外出を控えるよう注意を呼びかけるなどの暫定指針を決めました。

★マスクは「PM2.5対応」の表示があるものを使用しましょう。



## 点眼薬のポイント

### ●点眼はまぶたを軽く引っ張って！

点眼薬をさす時は、下まぶたを軽く引っ張ると目が大きく開けて上手にさせます。(アッカンベーをするように)

そして、白目とまぶたの境目あたりに薬を落としましょう。

黒目は敏感なので直接点眼しないようにしましょう。

### ●薬容器の先端をまぶたに付けないようにしましょう！

### ●点眼後は目を閉じましょう！

点眼後は薬の効果を発揮させるためにも1分間程度静かに目を閉じましょう。まばたきをすると薬が流れてしまいます。あふれた薬は、ティッシュなどでふき取りましょう。

(目の周りに薬がついたままにしておくとかぶれたりすることがあります)

### ●2種類以上の点眼薬を使用する場合は間隔をあけて！

最初に使った点眼薬から5分くらいの間隔をあけて、次の薬をさしましょう。

### ●コンタクトレンズは外してから点眼を！

コンタクトレンズの性能に影響を与えることもある為、基本的にはコンタクトレンズは外して点眼し、十分な間隔を開けてから装着しましょう。

(医師又は薬剤師にご相談下さい)



## 点鼻薬のポイント

### ●まずは鼻をかんでから！

薬をさす前によく鼻をかんで、鼻の中をきれいにしましょう。鼻水で薬が流れてしまう事があります。

### ●点鼻は鼻が通っているときに！

点鼻薬を奥まで届かせるためには鼻が通っている必要があります。左右交代でつまったり通ったりを繰り返すので、通っている鼻の穴に点鼻し、つまっている方はなるべく通るのを待って点鼻しましょう。

### ●噴霧タイプと滴下タイプがあります

噴霧タイプは頭をうつむき加減にし、噴霧しない方の鼻を押さえて軽く息を吸い込みながら噴霧します。滴下するタイプは頭を後ろに傾げるか仰向けに横になり、鼻が上を向くような姿勢をとります。滴下後は2~3分そのままの姿勢を保ちます。

### ●使用後は容器の先端をきれいに拭いて清潔に保ちましょう。



**健康影響**  
(呼吸器系の病気、アレルギーの病気がある人)

- ・外出するときは、マスクを着用しましょう
- ・外出から帰ったら、目を洗い、うがいをしましょう。

**生活影響**



- ・洗濯物等は出来るだけ外に干さないようにしましょう。
- ・部屋の空気の入替えは控えましょう。
- ・車の運転時は窓を閉めるようにしましょう。
- ・洗車は飛散が落ち着いてからにしましょう。