



花粉症



★花粉症の主な症状★

- ◇ くしゃみ
- ◇ 鼻水
- ◇ 鼻づまり
- ◇ 眼の痒み、充血
- ◇ 味や匂いが分からない
- ◇ 皮膚の痒み
- ◇ 喉の痛み、咳 等

三大症状

★こんな日は要注意！★

- ◇ 晴天 or 曇天の日
- ◇ 雨の日の翌日
- ◇ 日中の最高気温が高めの日
- ◇ 湿度が低く、乾燥した日
- ◇ 強めの南風が吹いた後、北風になつた日



★セルフケア★

- ◇ 外出時はマスクや眼鏡を使用
- ◇ 洗濯物等の外干しは避ける 干すなら飛散の少ない午前中に
- ◇ 花粉の付着を防げるツルツルした凹凸のない素材の服を選ぶ
- ◇ 規則正しい食事、適度な運動
- ◇ 内服薬、点眼薬の使用 病院受診できない場合は薬局でも購入できるお薬もあります！

重症化で発熱や倦怠感等も

★アレルギー体質を改善するおすすめ食品★

アレルギー体質の改善には規則正しい食生活が重要

- ✓ ヨーグルトやキムチなど乳酸菌を含むもの
- ✓ 大豆類や海藻類など食物繊維を含むもの
- ✓ きな粉、インゲン、ゴボウ、バナナなど食物繊維+オリゴ糖をバランスよく含むもの
- ✓ EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)を含むイワシ、サンマ、サバなどの青魚
- ✓ ブロッコリー、いちご、にんじん、ほうれん草等、ビタミン C、E、βカロテンを含むもの
- ✓ 甜茶



揚げ物等の高脂肪食、アルコールはできるだけ控えましょう。

購入希望の方は
スタッフまで

★ピュアタウン薬局オススメ商品★



第一類医薬品

1箱7錠入り
¥ 1500

クラリチン EX 14 錠

- ✓ 抗ヒスタミン成分
「ロラタジン」配合
- ✓ 花粉、ハウスダスト等による鼻水・くしゃみなどの鼻アレルギー症状に
- ✓ 1日1回1錠で長く効く
- ✓ 眠くなりやすく、集中力も低下しにくい
- ✓ 早めの服用が効果的



意外と知られて
いない？！

★花粉性皮膚炎★



花粉が飛散する、季節の変わり目のこの時期に目の周りや頬、首などがカサカサして赤くなったり痒くなったりする方は花粉性皮膚炎の可能性が考えられます。症状が軽いうちに皮膚科を受診し、医師の診察を受けてみましょう。セルフケアとして、外出時にはマスクや眼鏡をし、帰宅後は洗顔で皮膚についた花粉を洗い流しましょう。洗すぎには注意し、洗顔後はしっかり保湿をすることが大切です！アレルギーを起こしている肌は傷つきやすいのでクレンジングや化粧品などはあれこれ試さず、できるだけシンプルに、肌への負担が少ないものを選びましょう。

