



## 花粉症対策



花粉症は、アレルギー反応の1つで、鼻水やくしゃみ、目の痒みなどを伴います。鼻から侵入した花粉に対して、体が過敏に反応し、鼻水やくしゃみといったアレルギー症状が出ます。風邪やインフルエンザ、鼻炎、寒暖差アレルギーなどでも似た症状がでますが、それぞれ原因物質や症状の特徴に違いがあります。

花粉症（アレルギー反応）の主な原因物質は、花粉が鼻の粘膜につくと分泌される『ヒスタミン』です。

この『ヒスタミン』が体の中で働かないようにするのが『抗ヒスタミン薬』、代表的な治療薬です。

★抗ヒスタミン薬にも

- ・眠気が出にくいもの
  - ・即効性があるもの
  - ・予防として症状が出る前から飲み続けるもの
- など、いろいろな種類があります。



花粉症	風邪	
通常なし	発熱	あり
立て続けに出る	くしゃみ	断続的
透明・さらさら	鼻水	黄色み・粘り気
あり	目のかゆみ	なし

### ○マスクは正しく装着！

マスクのサイズが合っていないと花粉の進入を防ぐことができません。2重マスクもおすすめですが、インナーマスクも使い捨てタイプを使用してください。洗って使うタイプのマスクは花粉の洗い残しで症状が出てしまう可能性があります。お肌が弱い方は化粧用コットンやガーゼをインナーマスクとして使用してください。

### ○蒸しタオルで鼻ムズ改善！

鼻水や鼻づまりで苦しいときは、温かい蒸しタオルが効果的です。水でハンドタオルを濡らし、電子レンジで約30秒加熱。やけどに注意して鼻の上にタオルを置いてゆっくりと呼吸してください。血流が促され、鼻腔も広がるので一時的ですが鼻の通りの改善が期待できます。

### ×お酒・タバコは控えめに！

花粉症と無関係のように思われがちですが、お酒は血管を広げる働きがあるため、鼻づまりや目の充血が悪化してしまいます。また利尿作用により脱水を起こすため、鼻水の量が減り、花粉を体の外に出す機能が弱くなり、花粉が体の中から出ていきにくくなります。また、アルコールが分解されてできるアセトアルデヒドという物質は、ヒスタミンを放出させる働きがあり、直接的に花粉症を悪化させるので注意してください！

★日本人の3割～4割の方が悩んでいる花粉症、どのようなことでも気軽にご相談ください★

### LINEで処方箋の予約受付や健康相談ができます！！

処方せんを写真にとって送るだけで待ち時間が短縮できます。  
また、薬剤師にLINEで体調やお薬についての相談もできます。  
こちらのQRコードから 友だち追加 をしてくださいね♪

