

やすらぎ薬局健康だより NO.16

花粉症負けない！

憂鬱な花粉症の季節がやってきました。できればつらい症状が出ないままに快適に過ごしたいもの。そのための“コツ”お伝えします



…………花粉を排除！…………掃除の時>>

□<<家の中の花粉>>

1. 床掃除は朝イチに(花粉はとても軽いので人が動くと舞い上がります。皆が寝静まっている間に落下した花粉を朝の掃除で除去すると効果的)
2. 寝室の花粉は粘着ローラーで(日中は人が入らない寝室は花粉が落下している可能性大、寝る前に粘着ローラーでコロコロするのがおすすめ)

□<<外からの侵入を防ぐ>>

1. 洗濯物と布団は外に出さない(洗濯物は部屋干しに、布団は乾燥機に)
2. 花粉を家に持ち込まない(上着は表面に凹凸のないツルツルした素材がおすすめ、帰宅したら玄関前で上着を脱いで、花粉をしっかりと払い落としてから入りましょう。手で払うだけでも効果的です。)

…………お薬を使う…………

治療の中心は、薬により症状を和らげる対処療法です。

○**飲み薬**:アレルギー症状を抑える飲み薬を花粉が本格的に飛散する少し前から、もしくは症状が出始めてからすぐに開始して、花粉が飛ぶシーズン中は継続すると楽に過ごせます。

※市販の鼻炎薬の中には鼻粘膜の充血を抑えるために入っている成分で、血圧や脈に影響してしまうものがあります。治療中の疾患がある方は薬剤師に相談の上、ご購入ください。
※鼻炎薬のなかには眠気が出やすいものも多いですが、運転される方でも飲める眠気が出にくいものもあります。ご相談ください。

○**点鼻薬**:成分によって目的と使用法が異なります



※**ステロイド点鼻薬**は、鼻粘膜で直接炎症を抑える効果は高いですが、全身吸収が少なく安全。症状がなくても継続することが大事です。

※**血管収縮薬**が配合された点鼻薬は即効性があり鼻詰まりをずっと改善しますが、連用すると反動でかえって鼻づまりを起こします。連用してはいけません。



取り扱っています

ロキソニン S

アレグラ

トラベルミン

ノーシン

サロンパス

イチジク浣腸

などお薬

体温計

オブラート

マスク

など衛生材料

お薬カレンダー

など便利グッズ

もちり麦

など健康食品

取り寄せできます

血糖測定器／エクエル

大人用おむつ

お問い合わせは

やすらぎ薬局

恵美須町 4 - 1

電話：095-811-1107

桜町バス停前

～お薬のこと～ 薬局では調剤したお薬以外でも相談を受けています。 薬の整理がつかない。飲み合わせは大丈夫？ 飲みにくくて困っているけど・・・。 薬で気になる事気軽に相談ください。	～介護のこと～ 介護の相談窓口がわからない。 食が細くなってしまって心配。 どんなオムツがいいの？ 介護をしているとニオイがきになる・・・。 何でもお気軽にご相談下さい。
--	---

薬局で相談してみよう！

～健康食品のこと～ 摂ってみたい健康食品があるけど、私にあってる？飲み合わせは大丈夫？	～その他健康に関することならなんでもご相談承ります～
～病気の予防のこと～ 食中毒の予防に有効な消毒の仕方は？ 塩分控えるために気を付けることは？	

・・・花粉症の根治治療・・・

検査で花粉症の原因がスギであることが判明した場合、体を徐々にスギ花粉に慣らして、スギ花粉でアレルギー症状が出ないようにする 治療法「舌下免疫療法」があります。

舌下免疫療法は医師の管理のもと、毎日薬を最低3年、できれば4～5年継続する治療です。
スギ花粉が飛散していない5～12月に開始しますが、治療期間が長い方がよくシーズンの効果が高いため5～6月に治療を開始するのがおすすめです。耳鼻科の医師に相談してみましょう

<<参考>>

[舌の下（したのした）で行う鳥居薬品の舌下免疫療法専門サイト \(torii-alg.jp\)](http://torii-alg.jp)



～商品のご案内～

ウェルオッシュアイ：参天製薬・点眼型の目洗い 1本450円

効能・効果：目の洗浄（ハードコンタクトレンズまたはソフトコンタクトレンズを装着しているときも含む）
、眼病予防（水泳のあと、ほこりや汗が目に入ったときなど）



やすらぎ薬局 ホームページ 開設しました
季節に応じた健康情報等 発信しています

<https://www.e-classa.net/yasuragi/>



※握力の目安※

男性26kg

女性18kg

薬局では無料で
握力のチェックができます
やってみませんか？