



# 健康だより

虹の薬局

☎0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎0952-71-2087

第55号 2020年1月



## 早めの花粉症対策を！！



主な花粉症原因植物の飛散カレンダー

花粉症の原因となる主な植物の花粉飛散時期の一覧です。花粉が飛散する時期を把握して早めに対策をしましょう。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属												
スギ												
ヒノキ科												
イネ科												
ブタクサ属												
ヨモギ属												
カナムグラ												

九州での状況




木本花粉 草本花粉



## 花粉症にはどのような症状がみられるの？

花粉症の3大症状は「くしゃみ、鼻水、鼻づまり」です。

異物が鼻から侵入すると、その異物を外に追い出したり体内に入りにくくする為の生体防御反応として「くしゃみ、鼻水、鼻づまり」が現れますが、アレルギー反応によってそれらが過剰に発言するのが花粉症の症状です。

くしゃみがでる	鼻水がでる	鼻がつまる
<p>くしゃみは異物を外に出そうとする働きです。続けて何回も起こることが特徴です。</p> 	<p>鼻水は異物を洗い流そうとする働きです。風邪の粘り気のある鼻水と違い、透明でさらさらしているのが特徴です。</p> 	<p>鼻づまりは鼻の粘膜が腫れ、鼻の通り道が狭くなることによっでおこります。他の症状よりも後から起こりやすいのが特徴です。</p> 

## 見逃されがちな鼻づまり

鼻づまりは自覚症状として認識されにくいいため、実は鼻づまりがあるのにご自身で気づいていない場合があります。

### 鼻づまりが原因で起こる可能性のある主な症状

- 口が渇く：口から息を吸うために、乾いた空気が直接のどに入り、口やのどが渇くことがあります。
- においや味がよく分からない：鼻から息を吸えないため、臭いを感じにくくなり、その結果、味が分かりづらくなります。
- 咳が出る：口から息を吸うことにより、のどが乾燥し、さらに異物が直接のどに入るために、咳が出やすくなります。
- よく眠れない：鼻づまりがあると息苦しく、よく眠れなくなります。就寝時は日中より鼻がつまりやすくなるため、昼間に症状が軽くても夜に重くなる場合があります。



## 鼻づまりの正体

鼻づまりは鼻水がつまっているわけではありません。鼻の粘膜が腫れて、空気の通り道が狭くなった状態です。そのため、鼻づまりの治療では、鼻の粘膜の腫れを取ることが重要です。



## 鼻づまりについて、早めに医師に相談しましょう

鼻づまりを放置すると、鼻の粘膜炎症の状態が悪くなり治りにくくなります。アレルギー性鼻炎のお薬には、「鼻づまりの治療」に適したお薬や、「くしゃみ・鼻水の治療」に適したお薬などがあります。鼻づまりの症状が思い当たる方は、医師に「鼻づまり」について相談してみましょう。

市販薬も取り揃えております。薬剤師にご相談ください。

## 花粉を避けるために日常生活で気を付けること

治療を行っていても、原因となる花粉は空気中にたくさん含まれています。症状の悪化を防ぐためには、花粉をできるだけ避けるように日常生活で工夫することが大切です。



- 花粉情報に注意する。
- 飛散の多いときの外出を控える。
- 外出時にマスク、メガネを使う。
- 花粉が付着しやすいので、表面が毛羽立った毛織物などのコートの使用は避ける。
- 帰宅時、衣服や髪をよく払ってから入室する。
- 洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
- 飛散の多い時は、窓、戸を閉めておく。換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめる。
- 飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける。
- 掃除を励行する。特に窓際を念入りに掃除する。



薬局では  
鼻炎薬・マスクなど  
花粉対策用品を  
各種取り揃えています！