

健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第33号 2018年3月 発行

今からでも間に合う！花粉症対策！



●花粉情報をチェック

テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手しましょう。

花粉情報の要注意日

- 1：天気が晴れまたは曇り
- 2：最高気温が高い
- 3：湿度が低い
- 4：やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- 5：前日が雨

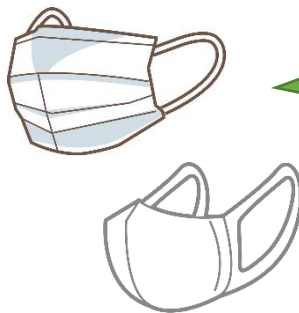


●外出を控えめに

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要。1日のうち飛散の多い時間帯（午後1時～3時頃《注：地域によって差があります》）の外出もなるべく控えましょう。

●外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて。コートもツルツルした素材を選びましょう。



花粉をブロックできるマスクは
薬局にて販売中です！
子供向けから大人向けまで
複数サイズご用意しています！

●帰宅時は玄関でシャットアウト

衣服・ペットなどについた花粉は、きちんと外ではらって玄関でシャットアウト。なるべく室内に持ち込まない工夫と努力を。

●帰宅後は洗顔やうがいを

体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。

花粉症治療薬ってどうなの？

花粉症発症



粘膜がどんどん敏感になる



症状が強く出やすくなる

花粉症治療薬は、シーズン前から飲み始めることで、
粘膜を過敏にさせないようにできるため、
発症を遅らせることができたり、軽い症状にすることができます。
以前は2～3週間前から服用の必要がありましたが、薬の改良が進み、
1週間前ごろからの服用でも効果が得られるようになりました。
花粉症がひどい方は、早めに薬を処方してもらうことをお勧めします。



～市販薬～

また、初期や軽い症状の場合は市販薬でも十分に対応可能になってきています。薬局やドラッグストアで買える市販薬は、病院で処方される薬と比べると、安全に服用できるように成分が限られているため、効き目が弱く感じられる方もいらっしゃるかもしれません。しかし、近年では、医療用医薬品と同じ成分で、同量配合した「スイッチ OTC」も増えていますので、スイッチ OTC の薬を試してみるのもよいでしょう。

花粉症治療薬には様々な剤型があります！

のみ薬



目薬



点鼻薬



市販薬は診察の必要がないため、時間と手間が省けます！
患者さんの症状にあったお薬を選ぶお手伝いをいたしますので
お気軽に薬剤師にご相談ください！！

Q.目がかゆくて我慢できないときは？

A.冷たいタオルでかゆみを抑えましょう。



かゆいからとい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。そこで、かゆみがつらいときは、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楽になるといわれています。

Q.鼻をかみ過ぎて荒れてしまった場合は？

A. 荒れた部分をワセリンで保護してあげましょう。



鼻が荒れてしまったら、油分 100%のワセリンなどで保護してあげましょう。乳液などを使ってしまうと、傷がある場合には傷にしみこんでしまい悪影響を及ぼす可能性があります。また、鼻が荒れないように、鼻をかむときは保湿ティッシュを使用するのも良いかもしれません。

少しでも気になる症状があれば医師や薬剤師にお気軽にご相談ください😊