



虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

健康だより

第67号 2021年 新春



毎年、花粉症に悩まされている方はいませんか？つらい症状は集中力を低下させ、勉強や仕事、家事などに支障を感じることもあります。早めの対策でつらいシーズンを乗り越えましょう！

花粉症(季節性アレルギー性鼻炎)

原因となる花粉が飛ぶ季節にだけ症状がでます。日本ではスギやヒノキ、ブタクサなど、約60種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。鼻の三大症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)だけでなく、目の症状(かゆみ、涙、充血など)を伴うことが多く、その他にのどや皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。



通年性アレルギー性鼻炎

花粉症と異なり、アレルギーの原因物質が一年中あるため、症状も年中続きます。ダニやハウスダスト、ゴキブリなどの昆虫、ペットの毛やフケなどで引き起こされます。喘息やアトピー性皮膚炎を合併することも。

通年性アレルギー性鼻炎と花粉症の両方に悩む人や、複数の花粉に反応する人も増えており、ほぼ一年中くしゃみや鼻水、目のかゆみに悩まされるという人も少なくありません



九州では 1月下旬あたりからスギ花粉の飛散が多くなってきます。
早めの対策を！

☆花粉の飛散シーズン☆

	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月
ハンノキ属							
スギ							
ヒノキ							

■ 花粉の飛散時期
■ 花粉の多い時期

日常生活でできる予防法



① 外出時はできるだけ花粉を避ける

晴れて風が強い日中は花粉がたくさん飛びます。外出時はマスクをし、メガネやゴーグル、帽子を着用します。ニットの服は花粉がつきやすいため、ポリエステルやナイロンなどすべすべした素材がお勧めです。

② 室内に花粉を持ち込まない

外出から戻ったときは、家に入る前に玄関先で服などについた花粉を払い落としましょう。また、すぐに手や顔、目、鼻を洗い、うがいをするのが大切です。こまめに掃除機で部屋を掃除するのも効果的です。

花粉症の対処法



① 目を冷やす

目のかゆみが強いときは、清潔なタオルで冷たいおしぼりをつくり、まぶたの上に置くと楽になります。



② 生活習慣を改善する

疲労は自律神経を過敏にし、アレルギー反応を起こしやすくします。睡眠を十分にとり、ストレスを溜めないようにしましょう。また、お酒やタバコ、香辛料などは鼻の粘膜を刺激して、花粉症の症状を悪化させます。できるだけ控えましょう。

③ 栄養バランスの良い食事をとる

とくに肉中心の高たんぱく質な食事は、アレルギー反応を悪化させるといわれているので注意しましょう。また、乳酸菌は花粉症の症状緩和に効果があるともいわれています。



市販薬で対応するのも対処法の一つです。
薬剤師にぜひ相談してください。
症状がひどい時は医療機関を受診
しましょう！

