

しまりちよう

〒675-0066加古川市加古川町寺家町48-7 TEL 079-423-6868(代表)

花粉症シーズン到来！

現在、日本人の約25%が花粉症だといわれています。花粉症のつらい症状は、集中力を低下させ、勉強・仕事・家事に支障を来します。しっかり症状を抑えて、日常生活への支障が軽くなるようにしましょう。



花粉症とはどんな病気？

花粉症とは、植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれ、原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります。日本では、スギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサ、シラカバなど約60種類の植物により花粉症を引き起こすと報告されています。しかし、最近、複数の種類の花粉に反応する人や、ダニ・家の中のち

り(ハウスダスト)・ペットの毛などが原因の通年性アレルギー性鼻炎と花粉症の両方に悩む人も増えており、ほぼ一年中、くしゃみ・鼻水・鼻づまりや、目のかゆみ・異物感などに悩まされるという人も少なくありません。

症状は？

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)を伴う場合が多いです。症状が強い時は、花粉などの抗原成分が鼻から喉へ流れ、喉のかゆみや、咳を生じます。また、鼻づまりによる頭痛、鼻や喉の炎症による微熱、だるさ、下痢などの症状が現れることもあります。

ユニ・チャーム
超立体

- ・立体フィットで「花粉の侵入をガード」!
- ・フィットするのに「息ラクラク」!
- ・やわらか素材の耳かけで「耳が痛くない」

花粉症対策あれこれ

まずは治療です。大きく分けて「薬物療法」、「減感作療法」、「手術療法」があります。

★薬物療法

様々な飲み薬がありますが、主に抗アレルギー薬と呼ばれる飲み薬が用いられます。最近では、眠気やだるさ、口が渇くなどの副作用が少なく、効果も早いお薬もあります。症状によっては漢方薬や点鼻薬なども併せて用いることがあります。

自分にあったお薬を処方してもらうために、一番つらい症状や眠気が起こるのは困る、他にも飲んでいるお薬があるなどといった情報を医師、薬剤師に伝えましょう。

初期療法のメリットとは

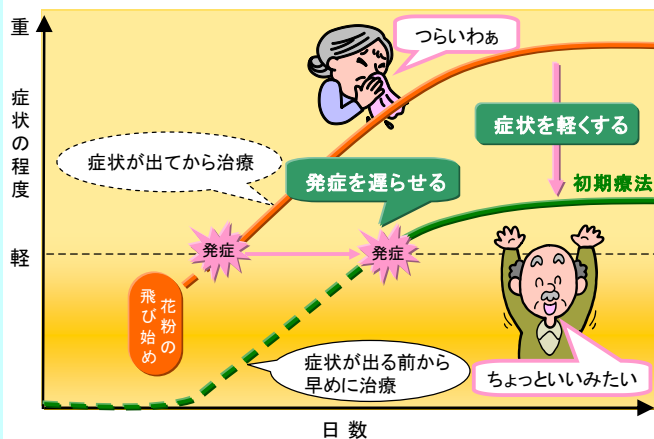
- 症状の出現を遅らせる。●飛散量の多い時期の症状が軽くなる。
- 使用する薬の量や使用回数を少なくできる。

花粉の飛び始める2週間くらい前から抗アレルギー薬の使用を始める治療を、『初期療法』といいます。

花粉症の症状がひどくなってからでは、薬が効きづらくなります。症状が軽いうちに薬を使い始めると、花粉の飛散量が多くなった時期でも症状をコントロールしやすく、そのシーズンの症状を軽くすることができます。

早めに受診して医師とよく相談してみましょう。

【参考】協和発酵キリンホームページ



★スギ花粉症に新治療

現在、健康保険が使えませんが、花粉エキスを舌の下の粘膜から吸収させる「舌下減感作療法」という新治療があります。皮下注射での減感作療法に比べ、痛みがなく、処方された花粉エキスの使用は、自宅で行なうことも可能ですので、通院回数も減らせるなどのメリットがあります。

★レーザー治療

鼻粘膜にレーザーを照射して鼻のアレルギーを起こす部分を減らし、また、鼻粘膜のアレルギー反応を鈍くしようという治療です。健康保険が使え、治療効果が高く副作用が少ない事から、普及している治療法です。

花粉症の場合には、シーズン前に治療を終了しておくのが理想です。なお、レーザー治療は、あくまでも鼻の症状を軽減する治療であり、完全に症状を無くしてしまうものではありません。

日常生活のポイント

注意点	備考
①花粉の多い時	窓を閉める、洗濯物やフトン等は室内に干す。
②外出する時	マスク、花粉症用メガネなどが効果的。帰宅時は被服の花粉を払い落とす。うがい、洗顔、鼻をかむ。
③部屋の掃除	部屋は掃除機でこまめに掃除し、花粉を取り除く。
④規則正しい生活	睡眠不足、疲労やストレスは花粉症症状を悪化させます。
⑤飲酒、喫煙は控える	飲酒は鼻づまりが悪化、喫煙は鼻の粘膜を刺激します。

豆知識 アロマでリラックスタイム

アロマは芳香を意味するフランス語です。芳香植物(ハーブ)から抽出した精油を使用します。

【使用方法】①マスクにつける ②部屋にスプレーして芳香浴 ③ティッシュやハンカチにたらす ④マグカップや洗面器で蒸気を吸う ⑤お風呂に入れてアロマバス など、自分にとって手軽にチャレンジできるものからはじめてみては・・・。

【注意点】

・あくまで「民間療法」の範囲です。花粉症の治療を行う場合は、専門医の診断を受け、その指示に従いましょう。

・体質により、かぶれ等の症状が出る場合があります。その場合は、すぐに使用を中止してください。

あなたのお薬ができるまで

第8回 いろいろな貼り薬の使い方について（その2）

貼り薬には多くの種類があります。痛み止めの湿布のように筋肉や関節といった局所に使用するものや、気管支や心臓の血管（冠動脈）など内臓に作用するお薬もあります。

今回の特集では、内臓の病気に使用する貼り薬と、禁煙治療に使用する貼り薬についてお話しします。

	製品見本 (ほんの一例です)	特 徴・注 意 点
狭心症治療薬		<ul style="list-style-type: none"> ・狭心症の予防薬です。有効成分が皮膚からゆっくり吸収され、持続的に作用します。予防目的ですので、定期的に用いる必要があります。 ・胸や背中、おなか、上腕部など皮膚の柔らかいところに貼ります。 ・自分の判断でやめないで下さい。急にやめると、狭心症発作など反発的な症状を起こすことがあります。
気管支拡張治療薬		<ul style="list-style-type: none"> ・子どもを含めて、喘息や気管支炎の治療に広く使用されます。 ・24時間効果が持続するので、明け方の発作を抑えるのに好都合です。 ・胸や背中、おなか、上腕部など皮膚の柔らかいところに貼ります。子どもの場合、手の届きにくい背中に貼るとよいでしょう。
禁煙補助薬		<ul style="list-style-type: none"> ・ニコチンを主成分とする禁煙補助薬です。 ・医師に定められた使用量、使用期間を守ることが重要です。 ・朝の貼り替えが基本ですが、入浴後に貼付する場合は水分を十分に拭き取り、ほてりを冷ましてからにして下さい。

- ① 上記の貼り薬は、かぶれを防ぐため、毎日貼る場所を変えましょう。
- ② 途中ではがれてしまった時の対応は、医師・薬剤師にしておきましょう。

吸いたい気持ちを抑え無理なく禁煙へ！！



口寂しく吸ってしまう方にはガム。

第②類医薬品



気づかれず禁煙したい方にはパッチ。

第①類医薬品

* 詳しくは薬剤師にご相談ください。

風邪、花粉の季節に



シュガーレスはなのど飴EX <アップル風味>

メントールの超刺激感で「はな」と「のど」がスーッスー爽快なキャンデーです。

株式会社 浅田飴

きっと役立つ！
シリーズ

覚えておきたい
薬と体の
ことわざ

第9回

今号のお題はコレ！



鼻薬を利かせる

賄賂を渡すこと。また「鼻薬を嗅がせる」とも言います。



鼻薬には小額の賄賂という意味がありますが、なぜ賄賂なのでしょう。これは、もとは鼻を鳴らして泣く子どもをなだめるために与えたお菓子を鼻薬と呼んだことが起源です。そこから、鼻薬とは相手の気を引いて手なずけるためのちよつとしたお金や贈り物のことを意味するようになったのです。

鼻薬と言えば・・・

花粉症の季節が近づいてきました。鼻に不快感を持つ方もいらっしゃることでしょ。最近では、花粉症対策グッズのひとつとして、のど飴が挙げられます。一口にのど飴と言っても、商品によって成分は異なります。メントールが含まれるものであれば、清涼感を得られ鼻がすっきりします。アレルギー症状を緩和する効果があるとされている、甜茶やシソ成分を含むのど飴は、花粉症等のアレルギー性鼻炎の方に効果が期待されます。ただ、砂糖などが含まれるものを、大量に連続して食べるのは、虫歯や糖尿病などの心配もあります。また、シュガーレスのものは、含まれる人工甘味料により、一度に大量に食べると、体質によってはお腹がゆるくなることもあります。鼻をなだめるためとは言え、食べ過ぎには注意しつつ、上手に花粉症を「手なずけて」下さい。

グループ店舗のご紹介

【ホシ薬局(別府店)】

平成8年の開局以来、隣接する病院(脳神経外科、整形外科、外科、内科、泌尿器科等)だけでなく、様々な医療機関の処方箋を受けています。ご年配の患者様も多く、お薬を飲みやすくするために、お薬を一包にまとめたり、お薬カレンダーにセットする等の工夫も行なっております。また、一般用医薬品(市販薬)や、入院の患者様に必要な品物も取り揃え、様々なご相談をいただいております。



*託児所を併設しております。

〒675-0131 加古川市別府町新野辺1429-98
TEL 079-435-5599 FAX 079-435-5770

営業時間:

月 9:00~22:30 火・木 9:00~17:00
水・金 9:00~19:00 土 9:00~14:00

※日曜・祝日休業

地域の方々
への
メッセージ

処方箋のお薬はもちろん、一般用医薬品や健康食品、介護おむつ・サポーター等の医療品も、取り揃えております。ご希望の品がない場合は、可能な限り取り寄せなども致しておりますので、どうぞお申し付け下さい。また、月一回、栄養士による栄養指導も行なっておりますので、ぜひお気軽にご利用ください。



株式会社ハリマ調剤薬局グループ

■ハリマ調剤薬局・加古川店

■ハリマ調剤薬局・忍町店

■宝鑑堂薬局

■ホシ薬局・安富店

■ハリマ調剤薬局・東加古川店

■ホシ薬局・別府店

■播磨町薬局

■ひまわり薬局