きりんだより

2015年 No.118 3月

◎花粉症とは

花粉症とはアレルギー性鼻炎の一種です。
人の体は、外から入ってきた花粉などの異物を体内に入るのを防御するために、異物を体外に排出しようとします。花粉などの異物に対して過敏に反応し、様々な症状がでる状態を花粉症といいます。

◎症　状

花粉症の3大症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまりです。
その他にも目のかゆみや皮膚のかゆみが出ることもあります。
また、集中力の低下や倦怠感、熱っぽさを感じることがあり、仕事や勉強に集中できないなど、日常生活に悪影響を及ぼす場合もあります。

※図は南関東地方を中心に設定したもので、地域によって、多少時期が異なります。

◎予防と対策

★早い段階で症状を防ぐ「初期療法」

花粉の飛散が始まり、花粉を浴び続けていると
鼻の粘膜では炎症が起こります。
症状が重くなってから治療を開始したのでは
炎症が進み回復するまでに時間がかかります。
症状が出始める前に治療を開始することで
重症化を抑えることができます。

～初期療法の効果～

- 花粉シーズン中の症状が軽くなる
- 花粉が飛散し始めても、症状が出始める時期が遅くなる
- 花粉飛散の最盛期でも内服薬の服用や点鼻薬などの併用薬の使用回数を減らすことができる

時期によって花粉の種類は違いますが、毎年花粉症に悩まされている方は、初期治療を心がけましょう。

★日常生活で気を付けること

●ドアや窓をきちんと閉める
花粉の侵入を防ぐためにもきちんと閉めましょう

●花粉が飛散しやすい日は外出を控えましょう
天気が晴れ又は曇りで、風が強い日
気温が高く、湿度が低い日
前日の天気が雨　など…

●掃除をこまめに行いましょう
花粉を侵入させないつもりでも
室内には多くの花粉が侵入しています

●外出時の服装に気を付ける
帽子・メガネ・マフラーなどを身に着ける
洋服は花粉が付きにくいツルツルした
ポリエステル素材などを着用する

●帰宅後は、手洗い、うがい、洗顔で花粉を落としましょう

花粉を寄せ付けない対策を行って花粉症の時期を乗り切りましょう。

≪超立体マスク・かぜ花粉用マスク≫

三層構造フィルタと全面フィット構造で
スキマを作らず、強力に遮断する立体マスクです。
三層構造の高密度フィルタでウィルス飛沫・花粉を
ブロック!! ノーズフィットの超立体構造でぴったり
フィット。なめらかフィルタでマスク内も快適です。

全国の医療機関の処方箋を
受付いたします
何でもお気軽にご相談ください

きりん薬局　原田店

熊本県球磨郡多良木町多良木2899
TEL　42-6900　FAX　42-6910

※今月の担当は、薬剤師　稲留です