



あると便利な置き薬  
くすりの広貫堂

株式会社 布村薬品

電話 0776-54-1896 FAX 0776-54-1998

ホームページ <http://www.nunomura.com>

営業所 金沢 076-291-3760 敦賀 0770-25-6725

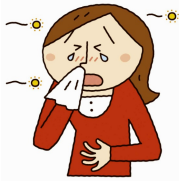
まいにち健康のバックナンバーはホームページの「健康情報」に記載されています。編集発行 登録販売者 布村 泰久

薬剤師 布村 徳久

## 花粉症！

花粉カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月
ハンノキ					
スギ					
ヒノキ					



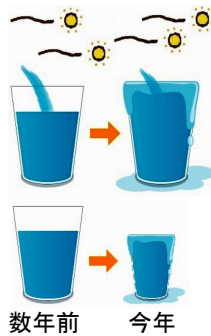
少しずつ暖かくなり、春を感じるこの時期。しかし最近、そんな春の訪れを素直に喜べない人が増えているようです。鼻がむずむず、目がしょぼしょぼ…。花粉症の患者にはツライ季節です。今回、早めに対策したい花粉症について紹介します。

### 今まで無かったからと油断できない？花粉症。

花粉症は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。もともと無害な花粉に、体の免疫が過剰に反応して起こります。

花粉シーズン中の症状は、コップの水の様なもの、コップ（許容量）が水（花粉）で満タンになると水（鼻水や涙）が溢れ出し、注がれてる間止まりません。

さらに厄介なのは、免疫が覚えてしまうため、だんだんコップ（許容量）が小さくなり、少ない量で症状がでたり、今まで出なかった人でも急に発症したりします。そのため、いかに花粉を体内に入れないかが重要になります。



### 花粉症の症状



くしゃみ 鼻水 鼻づまり 目のかゆみ  
他にも「肌荒れ」、「顔や耳のかゆみ」、「頭痛」、「睡眠障害」など

### 花粉症予防の3原則

#### 「入れない」、「つけない」、「持ち込まない」

花粉症は早めの対策が大切です。ご家族や職場の方々も花粉を室内に持ち込まないように協力をしましょう。

1. 外出時は、マスクやメガネ、帽子で花粉を体内に入れない。
2. 帰宅時は、玄関先で花粉を払い落とし、洗顔するなど家に持ち込まない。  
(服や帽子は表面がさらさら、つるつるしたものにします。)
3. 洗濯で干す物や布団などを干す時は、部屋の中。  
(外に干した場合は、掃除機で花粉を吸い取る)
4. ドアや窓は開けたままにしない。
5. 症状が軽いうちに医療機関や専門家に相談し、自分に合った治療や抗アレルギー薬を服用する。

十分な栄養と休息をとり、規則正しい生活を送ることも大切です。

### 花粉症の市販薬にはどんなのがあるの？

花粉症の症状の緩和に、くしゃみ・鼻水・鼻づまりには「鼻炎用内服薬」。つらい鼻づまりには「点鼻薬」。目のかゆみ、かすみには「点眼薬」があります。

鼻炎用内服薬の多くは「眠気」がきやすいので、車の運転などされる方は夜服用して、朝からつらい症状に悩まされないようにするのがオススメです。

つらい症状を  
今すぐ  
止めたい



7才～服用できます。

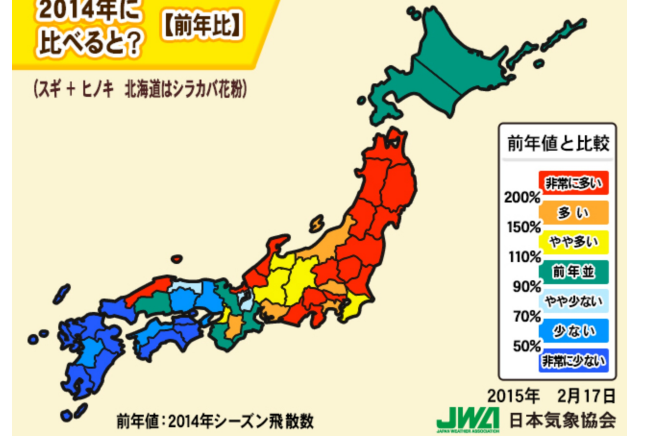
長い期間  
悩まされる  
方に！



15才～服用でき、  
初期療法に使えます。

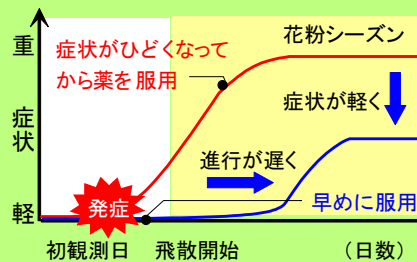
2014年に  
比べると？ 【前年比】

(スギ+ヒノキ 北海道はシラカバ花粉)



去年、花粉の飛散数が少なかった北陸は、今年は去年より多くなると予測されています。早めの対策で乗り切りましょう。

### 初期療法で早めの対策を！



花粉が飛散する直前から薬による治療を始めることを「初期療法」といいます。抗ヒスタミン薬を使い、症状が出るのを遅らせ、軽くするのも一つの対策です。

### 花粉対策によく耳にする民間療法

- 食品：ヨーグルト、日本伝統の発酵食品、シソの葉など  
(ぬか漬け、味噌や納豆)
- お茶：甜茶、シジュウム、ハーブ茶など  
(ルイボス、ローズヒップ)
- その他：漢方薬、アロマ、鼻スチーム療法、鍼灸など

花粉症にオススメの商品あります。  
担当の営業マンに  
お気軽にご相談下さい。

