

# ひまわり薬局ニュース



2010年2月号 No.5 鶴岡ひまわり薬局 鶴岡市文園町9-1 Tel 0235-28-3500

## 花粉症について



### 花粉症とは

花粉症は体内に侵入した花粉に体が過剰な防御反応を起こす病気です。患者数は年々増加しており、今では日本人の5人に1人が花粉症だと言われています。

### 花粉症が増加した原因

大きな要因の1つは戦後、スギやヒノキなどの植林が多く行なわれたことですが、真の原因は大気汚染や生活スタイル、食生活の変化による体質の変化であると言われています。

### 食生活と花粉症

日本人の食生活が欧米式に変わったことにより、栄養のとりすぎ、防腐剤などの食品添加物の増加などがアレルギー体質を増加させた原因と考えられます。野菜不足やインスタント食品のとりすぎは腸内環境を悪化させ、花粉症の症状の悪化につながると言われています。食生活を見直して体質を改善することが花粉症対策の第一歩と言えるでしょう。

※腸内環境を良くする善玉菌をふやす食品



◇日本食：魚、野菜が中心で納豆、味噌、醤油などの発酵食品は腸の善玉菌をふやします。

◇ヨーグルト：食品の中でもっとも善玉菌が多く含まれているのがヨーグルト。特に胃で分解されず腸まで届くプロバイオティクスのヨーグルトがおすすめです。

### 予防対策



外出するとき：眼鏡やマスクをする。帽子をかぶる。花粉が付きにくいスベスベした生地を着る。

屋内に入るとき：入る前に入口で服についた花粉をはらい落とす。手洗い、洗顔、うがいをする。

屋内では：なるべく窓は開け放たない。洗濯物や布団を外に干さない。カーテンをしたまま換気をするようにする。

### 2010年のスギ花粉は？

2010年のスギ花粉は平年より少なめと予想されています。スギ花粉の発育は前年の夏(7~8月初め)の気候に左右されます。2009年の夏は梅雨が長く、すっきりしない日がつづき、日照時間は全国的に短かったため、スギはあまり発育されなかったようです。例年より少ないとはいえ、花粉症でつらい思いをしている人は油断せず花粉症飛散情報のチェックと花粉症対策をしっかりと行ないましょう。

次回の4月号では、花粉症のお薬と予防についてくわしくお伝えいたします。

文・薬剤師 佐藤祥子 編集・佐藤一枝



# 薬剤師・奨学生 募集のお知らせです!!

## 薬剤師を目指すあなたへ ～奨学生大募集～

大学へご入学された方、在学中の方、ご家族の方、ひまわり薬局へご連絡ください。担当者があなたの相談にのります。ぜひ、ご連絡をお待ちしております。

★ 奨学金は1ヶ月5万円。奨学金を使用された年数分を勤務されますと返済の必要はなくなります。くわしいことはひまわり薬局までご連絡をお願いいたします。

## スキルアップを目指す薬剤師の方へ ～薬剤師大募集～

新卒の方、現在は他の病院、調剤薬局、ドラッグストア等でお仕事をされている薬剤師の方、ぜひ1度ひまわり薬局へ見学に来てみませんか。年齢や経験は問いません。やる気のある方、スキルアップを目指したい方、ひまわり薬局はそんなあなたをサポートいたします。ぜひ、ご連絡をお待ちしております。

## ご紹介ください ～薬剤師・奨学生のご紹介～

ご家族やお知り合いに薬剤師で転職などを考えている方や薬学部へ進学された方がおりましたら、ひまわり薬局までご紹介ください。担当者がうかがわせていただきます。ぜひ、ひまわり薬局までご連絡をお待ちしております。

薬剤師・奨学生 募集、ご紹介連絡先 ⇒ 鶴岡ひまわり薬局 担当：鈴木敬子・小野勝博



## 処方箋についてのお知らせです!!



ひまわり薬局では、全国のどこの病院、医院の処方箋でもお受けいたしております。

( お薬の在庫がない場合には、ご相談のうえ、お届けにあがります。注：処方箋使用期限は、4日以内です。 )



### 鶴岡ひまわり薬局

鶴岡市文園町9-1  
TEL：0235-28-3500  
FAX：0235-28-3501

### 大山ひまわり薬局

鶴岡市大山2丁目25-35  
TEL：0235-38-1315  
FAX：0235-38-1316

ホームページアドレス ⇒ <http://www.himawari-y.co.jp/>