

ひまわり薬局 だよい

発行者 (有)ファルマやまがた ひまわり薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町三丁目7番1号 TEL (0234) 22-2662

花粉症について

花粉症の季節になりました。花粉症で困っている方はいませんか？憂鬱な気分を毎日過ごすよりもできるだけ快適に過ごしたいものです。今回は花粉症についてお話ししたいと思います。

花粉症とは、草や木の花粉が原因となって起こるアレルギーです。主に、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの鼻の症状や、目のかゆみ・充血・涙目・目やになど、目の症状が多くの人に見られます。その他には皮膚のかゆみやただれ、ノドのかゆみやせき、集中力低下、頭痛、全身のだるさを感じることもあります。

なお、花粉症と風邪は症状がよく似ています。

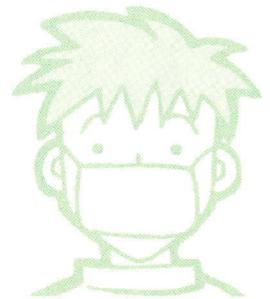
風邪は通常、1週間程度で治りますが、花粉症は、原因となる花粉が飛んでいる間、ずっと続きます。また花粉症では、何回も続く、くしゃみ、ノドのかゆみ、水性の鼻水などの症状に対して、風邪では、くしゃみはあまり続かず、ノドの痛み、鼻水も色の付いたネバネバしたものがみられます。目のかゆみも花粉症の特徴です。気になる症状があれば早めに医師に相談し正しい診断、治療を受けましょう。

花粉症を起こすのは、何の花粉？ 花粉症を起こす花粉は60種類以上もあると言われておりスギ、ヒノキそしてカモガヤなどのイネ科植物、ブタクサ、ヨモギ、アキノキリンソウなど1年を通して花粉症を引き起こす様々な花粉が飛散しています。なかでも日本人に圧倒的に多いのは、毎年のように春先に猛威をふるう「スギ花粉」です。

花粉症が増えている理由 近年、花粉症が増えている理由として、スギ花粉の増加、排気ガスによる大気汚染、気密性の高い住居などの環境の変化、食生活の変化（高たんぱくの食事）、ストレスの多い生活などの影響があると言われています。

花粉症患者は増加しており、現在では国民の5人に1人が花粉症だと言われています。

今年の花粉飛散量は？ 今年の花粉飛散量は、雄花の花芽がつくられる前年の夏の天候に左右されます。前年の夏の気温が高く日照が多いと、成長が促進されるため花粉量が多く、逆に気温が低く日照が少ないと、成長が不良となり花粉量も少なくなります。昨年の夏は、気温は全国的に平年並みとなりましたが日照時間が全国的に平年より少なくなりました。このため、今年は例年より花粉の量が少なくなることが予想されます。



花粉症の薬

・**抗アレルギー薬** 花粉症に対して予防的に使われる薬が、抗アレルギー薬です。原因となる花粉が体内に入りアレルギー反応が起こると、体内のある種の細胞からヒスタミンなどの化学伝達物質が放出されて、花粉症のさまざまな症状を引き起こします。抗アレルギー薬はこの化学伝達物質が放出されるのを抑える作用があります。これによって症状が出るのを防ぐのです。抗アレルギー薬は遅効性で、効果は服用してから約2週間たないと現れません。そこで花粉が飛び始める2週間前から予防的に飲み始め、飛散期間が終わるまで飲み続けるのが効果的です。

・**抗ヒスタミン薬** くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの原因となるヒスタミンを抑えるのが抗ヒスタミン薬です。以前使われていた抗ヒスタミン薬は、即効性がありますが、作用の持続が比較的短時間でした。しかし、現在治療の中心となっている第二世代と呼ばれる抗ヒスタミン薬には、作用持続時間も長く、抗アレルギー作用を有するものもあるので、継続して服用することで症状が大幅に軽減されます。しかしながら抗ヒスタミン薬は、眠気や口の渇き、倦怠感などの副作用が起こるので、車の運転など危険を伴う作業をする場合には注意してください。

・**点鼻薬** 点鼻薬は抗ヒスタミン薬の内服との併用療法としてよく使用されます。花粉症の人は鼻の粘膜が炎症を起こし腫れているため、炎症を抑える鼻噴霧用ステロイド薬がよく使用されます。症状の出ってしまった方には即効性の強い抗ヒスタミンの点鼻薬も使われます。

・**点眼薬** 花粉症によるアレルギー性結膜炎が引き起こす、充血・かゆみ・涙などの症状に対して抗アレルギー薬の点眼薬が使用されます。

花粉症は完治しにくい病気です。毎年の症状がこれ以上悪くならないように症状が軽いうちに診察して治療を継続することが大切です。また、自分でできる防衛対策も必要です。有効な対策としては、風の強い晴れた日は、外出を控えめにし、外出時にはマスクや眼鏡をつける、帰宅したら、室内に入る前に衣服についた花粉を払い落とす、手洗い、洗顔、うがいをする、窓を開けない、洗濯物や布団を外に干さないようにするなど心がけてください。

「最近の出来事」



薬剤師主任

田中桂

昨年七月から半年間鶴岡ひまわり薬局に勤務し、今年一月に酒田に戻って参りました。鶴岡で働いてみて酒田と違った事は、まず今までお会いした事のない名字の方が多くいらっしやった事。処方箋のお名前を確認し、「へえ〜！」と思う事もしばしばでした。

そしてゴミの捨て方が違う事。ビニール、プラスチック類は燃えるゴミに入れられず、分別しなければなりませんでした。うっかり物を捨てられず大変でした。

行ってみて良かったと思う事もありました。同じひまわり薬局でも、近年は忘年会も別々のため、職員、パートさんのお名前とお顔が一致せず…。それが皆さんと一緒に仕事をし、時にはたわいのない話を話したりと、今はもうバツチリです。

同じひまわり薬局として、今後も協力し合い仕事を進めていきたいなあと思いつてきたところです。