

# ひまわり薬局 ニュース

2020年4月号 No.63 鶴岡ひまわり薬局 鶴岡市日枝字海老島161-2 TEL 0235-28-3500



## アレルギー性鼻炎について

アレルギー性鼻炎は花粉やハウスダスト、ペットの毛などのアレルギーの原因となる物質(アレルゲン)によって生じる鼻炎です。おもな症状は、くしゃみや鼻水、鼻づまりですが、その他にも目や皮膚のかゆみ、頭痛やだるさ、咳やのどの痛みなど鼻炎以外のアレルギー症状を引き起こす場合があります。

アレルギー性鼻炎は大きく分けると、花粉など一定の時期に発生するアレルゲンによって引き起こされる季節性アレルギーとハウスダストなどが原因で時期にかかわらず症状の出やすい通年性アレルギーに分類されます。

### 季節性アレルギー(花粉症)

特定の季節に症状が起こるもので、代表的なものは花粉が原因となる花粉症です。

地域や季節によって原因となる花粉は様々ですが、特に春頃飛散するスギ花粉が有名です。冬から春頃にかけて多く飛散するカバノキ属のハンノキやシラカバ、夏や秋に増えるイネ科のカモガヤ、キク科のブタクサなど様々な原因があり、複数の花粉に反応する場合、1年中症状に悩まされてしまうこともあります。朝起がけに発作的な鼻炎症状が現れる※モーニングアタックに悩まされる人も多いようです。

### 対策

- 外出時のマスク、メガネ、帽の着用
- 帰宅時は花粉をよく払い落として入室
- うがいや洗顔で花粉を洗い落とす
- 洗濯物は外へ干さない
- 衣服はツルツルした凹凸の少ない素材を選ぶ

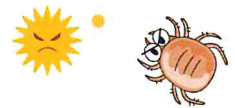


### 通年性アレルギー

季節に関係なく症状が起こり、原因の多くは室内のほこりであるハウスダストやダニと考えられています。カビやペットの毛、ふけなどが原因となることもあります。

### 対策

- 掃除機をこまめにかける、寝具類のこまめな洗濯などでハウスダストを溜めない
- 適度な換気で通気性をよくする



※モーニングアタック:起床時に発作的に起きるくしゃみや鼻水などのアレルギー性鼻炎の症状のこと。起床時に一時的に自律神経のバランスが乱れて刺激過敏になることや、夜間床に落ちたアレルゲンを吸い込んだり、起床時に舞い上がったアレルゲンを吸い込むことが原因と考えられています。

季節性、通年性のどちらにもアレルゲンを減らすことが重要なため、室内では空気清浄機などを使用しアレルゲンの飛散を防ぐことも効果的です。また、偏食や不規則な生活、過度なストレスは免疫系に異常をきたし、アレルギー症状の悪化に繋がるため、規則正しい生活、バランスの良い食事、十分な休息も重要となります。

## 薬物治療

薬による治療には、症状に合わせて飲み薬、目薬、点鼻薬などを用いる対症療法が一般的ですが、最近では根治療法として微量のアレルゲンを少しずつ体内に入れて慣れさせることで、症状を抑えるアレルゲン免疫療法なども注目されています。対症療法は市販薬でも使用可能なものがあります。緑内障や前立腺肥大症、高血圧、糖尿病など治療中の疾患に影響する場合がありますので、購入する際は薬剤師、登録販売者へ相談しましょう。

薬剤師 茂木 達哉

# 調剤薬局を上手く利用する ポイント5カ条

## 1 お薬手帳は薬局との交換日記

お薬手帳はあなたのお薬の情報を記録しておく『お薬の日記帳』です

- ・飲んだ時の体調や、次回先生に聞きたいことなど気になることをメモしてみましょう。

## 2 あなたの情報



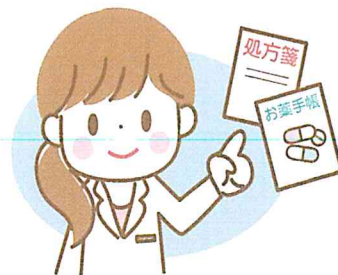
積極的にあなたの情報を伝える事であなた自身を守ることにつながります

- ・他に飲んでいるお薬や健康食品、市販のお薬はありませんか？
- ・アレルギーはありませんか？

## 3 薬剤師に相談

どんな些細なことでも相談してみましょう

- ・毎日お薬を飲んでいて気になることはありませんか？
- ・お薬のうっかり飲み忘れはありませんか？
- ・飲みづらいお薬はありませんか？
- ・お薬が余ったりしていませんか？



## 4 今日の処方されたお薬を薬剤師と一緒に確認

あなたの健康を守るための大切なお薬です

今日の処方されたお薬の用量、処方日数などはこれでよろしいですか？

## 5 あなたのお薬のアドバイザー『かかりつけ薬剤師』

鶴岡ひまわり薬局にはお薬のプロである薬剤師がたくさんいます

お薬や病気・健康管理について相談してみませんか？



一般社団法人ファルマネット山形 鶴岡ひまわり薬局

山形県鶴岡市日枝字海老島 161 番地の2 TEL：0235-28-3500

