# ぽっぽ通信 VOL.4

アンドウ薬局

## 花粉症のシーズン到来。

＜　どんな病気か　＞

スギ・ヒノキの花粉によるアレルギー反応が関係し、くしゃみ、鼻水、鼻づまりを３主とする。それ以外にも喉や眼のかゆみや異物感、涙目、頭痛、皮膚炎のような症状などさまざまな症状を示します。

＜　治療の方法　＞

①毎日の花粉情報に注意しましょう。

②外出時にマスクや眼鏡を使用すること。なるべくツルツルした上着を着る。長い髪はまとめて帽子の中にしまうなども有効です。（花粉を約６分の１に減らすことが可能です。）

③花粉飛散時にはできるだけ窓を開けない。

④帰宅したら衣類の花粉を払い、洗眼、うがいをしましょう。

季節中は抗アレルギー薬を定期的に内服すること、そして点鼻薬、点眼薬も有効な治療です。

＜　花粉飛散傾向 2018（スギ、ヒノキ）　＞

| 地方 | 飛散量（地方平均値%） | | 2017 年 夏の気象 |
|---|---|---|---|
| | 例年比 | 前シーズン比 | |
| 関東 甲信 | 例年並 (100%) | 多い (150%) | 気温：高い<br>降水量：少ない<br>日照時間：平年並 |

日本気象協会より

＜　飛散開始時期　＞

2018 年春のスギ花粉の飛散開始は、例年並みとなるでしょう。２月上旬に九州や中国、四国、東海、関東地方の一部から花粉シーズンが始まる見込みです。

ただし、スギ花粉は飛散開始と認められる前から、わずかな量が飛び始めます。２月上旬に飛散開始が予測される地域では、１月のうちから花粉対策を始めるとよいでしょう。

## 今春のＴＯＰＩＣＳ

当薬局では市販薬、健康食品、介護用品などを指定の調剤薬局へお取り寄せできるサービス『ｅ健康ショップ』に加盟しました。

健康に関するお悩みなど、薬剤師に相談しながら購入できるので安心です。

利用方法等わからないことがございましたらお声かけ下さい。

ママ薬剤師のコラム

これからだんだん暖かくなってきて、ワクワクする季節がやってきますね。

けれど花粉症の人にとっては不安な時期でもあります。

かくゆう私もその１人です。

女性は妊娠・出産授乳時の薬の服用はためらわれますよね。

又、家事育児に追われる中での突然の眠気はつらい。でも、鼻の症状もつらい。

最近では薬の研究が進んで、眠気の少ないもの、妊娠中、授乳中でも服用できるものも出ています。

困った時には、医院様、薬局へご相談下さい。

↓こういった所へも相談できますよ！！

妊娠と薬情報センター（国立成育医療研究センター）

妊婦からの相談

問診表を郵送して申し込む。

相談方法は①電話相談、②妊娠と薬外来での相談、③主治医のもとでの相談、の３通り。

授乳婦からの相談

03-3416-0510　月～金曜日（祝祭日を除く）10～12 時

詳細はホームページでご確認下さい。https://www.ncchd.go.jp/kusuri/