

ぱるす

だより

春号

Vol.20



花粉症について

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

花粉症とは

花粉が原因で起きるアレルギー疾患が花粉症です。最近では日本人の10%が花粉症で、そのうちの80%がスギ花粉症といわれています。

北海道ではスギよりシラカバ花粉症が圧倒的に多いです。風邪とよく似た症状が現れ風邪と間違われやすいですが、基本的に花粉症では熱がでないのが特徴的です。

四大症状

- ①くしゃみ
- ②鼻水
- ③鼻づまり
- ④目などのかゆみ



シラカバ花粉について

シラカバは北海道内22市町村で市町村の木に指定される北国を象徴するような樹木です。花粉の飛散時期は3~6月。

シラカバ花粉症の大きな特徴は四大症状に加え果物過敏症を併発するケースが多いということです。飛散情報は気象情報サイト「tenki.jp」(<http://www.tenki.jp/kfn/index.html>)などで閲覧できます。



ペットの花粉症

近年ではペットの花粉症も問題となっています。犬の花粉症は人のような鼻症状より毛が抜けるなどの皮膚症状が多く見られ見た目にも可哀想な状態となることが多いといわれます。そこで近年ではペット向けのサプリメントなども販売されるようになってきています。特に犬用のサプリメントの開発が進んでおり、犬由来の乳酸菌サプリメントが花粉症に良いとされています。



身近な花粉予防

マスク	マスクの使用は、吸い込む花粉をおおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を軽くする効果があります。
メガネ	装用に違和感のない花粉症用メガネも販売されていますが、通常のメガネ使用だけでも眼に入る花粉量は減少します。
服装	一般的にウール製の衣類などは花粉が付着しやすく、花粉を屋内などに持ち込みやすいので、服装にも気をつける必要があります。花粉がついてもを落としやすい素材にはデニムやシルクなどがあります。
うがいと洗顔	「うがい」は、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。外から帰ってきたら、うがいをし、「洗顔」して花粉を落とすとよいでしょう。

薬物治療について

花粉症の治療薬には大きくわけて抗アレルギー薬とステロイド薬があり、内服するものと点鼻・点眼するものがあります。

抗アレルギー薬は花粉が飛ぶ半月くらい前から予防的に使うとよいです。

ステロイド薬は鋭い切れ味を示しますが、長期の内服は副作用の点から勧められません。

鼻炎症状には抗アレルギー薬の内服と「ステロイド点鼻薬」の併用が多くの人に適すると言われています。

結膜炎症状には抗アレルギー薬の内服よりも点眼の方が効果的です。

症状が比較的重いけれど、医療機関を受診する時間がないという人には、「スイッチOTC薬」を選ぶのも一つの方法です。通常の市販薬よりも高い効果が得られます。薬局で薬剤師に相談し、自分に合った薬を選んでもらいましょう。



花粉の飛散情報はインターネットで。

栄養コーナー

花粉症を予防する(負けない)食生活をおくるには？

予防するには、免疫力も大切です。



免疫力を高めるには、規則正しい食生活をおくることが重要です。
1日3食、ご飯を中心とした「1汁3菜」を基本に、
1日30品目の食材をバランス良く摂りやすい
「日本食」が最適です！

免疫力を高める成分・多く含まれる食品

- ・良質のたんぱく質 (肉・魚・卵・豆腐など)
- ・ビタミンB群 …… (レバー、豚肉、まぐろ、牡蠣など)
- ・ビタミンC …… (じゃがいも、ブロッコリー、柿、みかんなど)
- ・発酵食品 …… (ヨーグルト、キムチ、納豆など)



免疫力低下に関係する要因

- ・インスタント食品や加工食品に含まれる食品添加物
- ・過度のアルコール
- ・喫煙
- ・過度のストレス

これら避け、規則正しい食生活を送りましょう！

シラカバ花粉と果物の関係(果物過敏症)

(りんご、もも、さくらんぼ、梨、キウイフルーツ、いちごなど)

※シラカバ花粉症の方は、上記の果物にアレルギー反応を引き起こす場合があります。

注)アレルギーは人によって個人差があります。

商品紹介

好評発売中!!

メディカル防塵マスク A-99 (5枚入り)

3段フリーズ付き立体高機能不織布マスクです。通気性に優れています。



白十字 不織布マスク (1枚入り)

2段フリーズで口元にほど良い空間を作りスマートにフィット! 衛生的で携帯にも便利な1枚入りです。



マスクの正しい着用法

ワイヤーを鼻の形にしっかり合わせ鼻からあごまでしっかり覆うように着用しましょう!

また、帰宅後は、ビニール袋などに入れて口を閉じ、速やかに処分しましょう!

編集者の声



パルス薬局 薬剤師 辻です。
今年は花粉が例年以上に多いということで、すぐにできる予防策を紹介しました。穏やかに春を楽しむにも万全を期して読みましょう。



パルス薬局手稲店 薬剤師 山根です。
今回は花粉症をテーマに取上げました。花粉症になつてゐる方もそうでない方も予防に役立てていただければ幸いです。



杏小牧店 栄養士 石下です。
花粉症は、春の欧米化が原因の1つとされ糖より多発傾向にあります。栄養コーナーが少しでも皆様のお役に立てて頂ければ幸いです。