

# 花粉症対策はお済ですか？

人によりアレルギーの原因となる植物は様々ですが、2～3月に開花するスギの後を追うようにヒノキやイネ科、ブタクサなど花粉症に悩む方にはつらい時期がやってきます。

花粉症対策としては原因となる花粉を避けるような日常生活の注意が最も大切ですが、お薬による治療も非常に有効です。アレルギーの薬は眠くなるから…と敬遠されている方も、最近では眠気のでにくい薬もあり、漢方薬での治療もあります。まずはお気軽に薬剤師までご相談下さい。

代表的な花粉とその飛散時期

植物名	地域	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属	北海道												
	関東												
	関西												
スギ	九州												
	北海道												
	関東												
ヒノキ	関西												
	九州												
	北海道												
シラカバ	関東												
	関西												
	九州												
イネ科	北海道												
	関東												
	関西												
ブタクサ	九州												
	北海道												
	関東												
ヨモギ	関西												
	九州												
	北海道												
カナムグラ	関東												
	関西												
	九州												



スギ



ヒノキ



カナムグラ



ブタクサ



ヨモギ



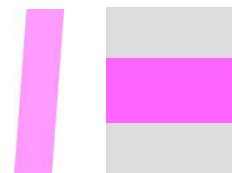
シラカバ

### ～日常生活の注意～

- ・ テレビ、ラジオ、新聞等の花粉情報に注意して花粉飛散量の多い日の外出は出来るだけ避けるようにする。
- ・ マスクやメガネを着用するようにし、花粉が付きにくいような素材の服を選ぶようにする。最近は、花粉が付きにくいようにする、衣類の添加剤も発売されている。
- ・ 家に帰ったら花粉を持ち込まないように衣服や体についた花粉を落とし、うがいや手洗いでなく目を洗ったり、よく鼻をかむようにする。洗濯もまめにする。
- ・ こまめに掃除をするようにして、布団や洗濯物も花粉を落としてから取り入れるようにする。

### ～花粉症に用いられる薬～

- ・ **抗アレルギー薬**・・・花粉が飛散する2週間位～1ヶ月前からのんでおくとシーズンに入ってからの症状を緩和できます。飛散前からシーズン終了まで続けてのむ事の多い薬ですが、眠気の出にくい薬も発売されています。
- ・ **抗ヒスタミン薬**・・・即効性のある薬ですが、眠気やのどの渇きなどの副作用も多いのが欠点です。
- ・ **漢方薬**・・・漢方は効果が出るのに時間がかかる印象をお持ちの方も多いかと思いますが、強力な作用をもつ漢方薬もあります。眠気の副作用もなく車の運転をする方にもお勧めですが人によっては味が苦手な方もいらっしゃいます。
- ・ **点眼薬・点鼻薬**



これらの薬を組み合わせるその方の症状や生活パターンに合わせた治療を選択していきます。