



## 特集

## 花粉症



皆様、今年もそろそろ、花粉の嫌な季節がやってまいります。特に昨年は猛暑が続きましたが、猛暑となった年の翌年は、花粉の飛散量が多い傾向にあります。そこで、今回は花粉症についてお話します。

花粉といっても種類はさまざま、時期によって、たとえば2～4月はスギ、3～5月はヒノキなどが主です。しかも、花粉は春だけでなく、イネ科は8月頃、ブタクサやヨモギは8～10月、さらに11月ごろに飛ぶものもあり、花粉症の原因となるものは、通年飛んでいるのです。

花粉症は、これらの花粉が目や鼻の粘膜などに付着し、体内でアレルギー反応を引き起こすことで発症します。

また、ハウスダストや空気の汚染などが原因で発症したり、寝不足やストレス、疲労などで、後になって発症したり、ひどくなるケースもあります。

主な症状は目や鼻に起こり、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状は『アレルギー性鼻炎』、目の痒み・涙が出るなどの症状は『アレルギー性結膜炎』と言われます。また、皮膚の症状、のどの不快感等が出ることもあります。

それでは、対策は、どのようなものがあるでしょうか？ まずはじめに大事なことは、花粉に接触しない事。主に「マスクやゴーグル（メガネも有効）を着用する」、「帰宅時の衣服や洗濯物を、外ではたいて、花粉を落とす」、「花粉を除去できる空気清浄機を使用する」などです。そして、目や鼻に付着してしまった花粉を落とすため、目・鼻の洗浄をすることも効果的です。

次に、花粉症の治療法です。種類はさまざまですが、主な治療は「薬物療法」です。一般的には、抗アレルギー薬を使用し、症状によってステロイドを使うこともあります。お薬は、飲み薬のほかに点眼薬・点鼻薬などがあります。市販されているものも多数あるので、私たち薬剤師にご相談ください。その他の治療法としては、「減感作療法」、「レーザー治療」など色々あるので、お困りの方は、一度専門医にご相談してみてもいいかもしれません。

毎年厚生労働省などから、花粉の飛散予報などが出ますので、そういった情報をもとに、早めの対策をしましょう。対策をしておくと、症状が軽く済むかもしれませんし、かかっていない人が新たに発症するのを防ぐこともできるでしょう。

## 店舗紹介



今回は鏡山店をご紹介します。

鏡山店は唐津の入り口、佐用姫伝説で有名な鏡山（標高284m）の麓202号線のバイパス通りに面し、山と海に囲まれた風光明媚な場所にあります。

住所：佐賀県唐津市鏡字立神4620-1

唐津は新鮮な海の幸があり、食べ物はなんでも美味しい所です。近隣の医療機関以外にも、広域医療機関の処方箋も応需しております。

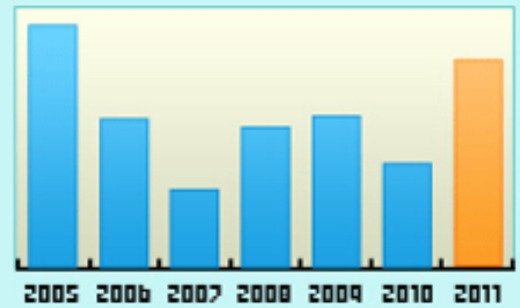
開局時間 平日9時～17時半

土曜9時～12時半まで

他にも坂元のくろずや大正製薬の青汁など健康をサポートする商品も取り扱っておりますのでお気軽にお立ち寄り下さい。

スタッフ一同笑顔でお待ちしております。次回は西公園店です。

## 花粉の飛散量 九州北部



## アガペマップ



# ヒートショック

ヒートショックという言葉をご存知でしょうか？あまり聞きなれない言葉ですが、ヒートショックが原因で亡くなる方は年間1万人を超えていると言われています。しかし、ヒートショックというのはどんな状態で、どういう対策をすればよいかということは、案外知られていないのではないでしょうか？



ヒートショックとは急激な温度変化が体に及ぼす影響のことです。室温などの変化によって血圧が急激に上昇・下降したり、脈拍が速くなったりする状態のことを言います。寒い場所へ行くと、人の身体は体温を調節しようと血管を収縮させるので血圧が上昇してしまうのです。冬の寒い時期に、暖房の効いた暖かい部屋から廊下へ出ると思わず体が「ゾクゾクッ」と震えることはありませんか？これもヒートショックの一種なのです。



ヒートショックの影響を大きく受けやすいのは、高齢者や高血圧・糖尿病・動脈硬化のある人です。その他にも肥満気味の人や不整脈がある人なども注意が必要です。とくに高齢者の場合血管がもろくなっているうえ、血圧の上昇幅が大きく、体が急激な変化に対応できず、脳血管障害や心筋梗塞などの重大な疾患につながりかねません。高齢者の方が家庭内で亡くなる原因の4分の1がヒートショックと言われています。



ヒートショックを起こしやすいのがトイレや浴室です。ちょっとした温度差をなくす工夫を冬場はして下さいね。夜間のトイレや脱衣所はかなり冷え込むので、小型の暖房器具などを置いて暖かくしたり、浴室の温度を上げる為に、お風呂の蓋を開けておくといいですよ。

大切な家族をヒートショックから守るための暮らしの工夫をしてみましょう。

鏡山店 薬剤師 森川

# しょうがで温まるっ



毎日寒い日が続いていますね。こんな時は体の中から温まりましょう。

生姜には辛味成分や香り成分であるジンゲロールやショウガオールが含まれています。

これらには体を温める働きのほか血行を促進し新陳代謝を活発にする作用があります。

さらに殺菌力があるので、お刺身などに添えることで生臭さを消すだけでなく食中毒を予防する効果もあります。胃液の分泌を促進し消化吸収をよくする働きもあり、吐き気を抑える効果もあるので二日酔いなどにもお勧めです。

CMで話題の

# 塗るマスク! クリスタルヴェール

(クール新登場)

塗るだけで花粉・ハウスダストをイオンの力で防ぐ

マスクをしなくても、イオンの力で進入を防ぎます

人体には作用しないので、眠くなりません



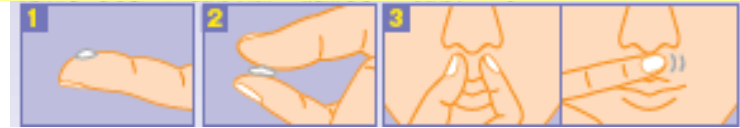
米国 (FDA) において特許取得済  
日本でも特許出願中

お化粧品への影響がないので、化粧品の上からでも使えます

メーカー希望価格 ¥1480 を

**¥1280**

## ゴマ粒大のジェル1滴を鼻の周りに指でサッと塗るだけ



チューブ内のジェルを1滴 (ゴマ粒大) 人差し指に取ります

人差し指に取ったジェルを親指を使って指の上で広げます

指に広げた後、鼻孔の周りや鼻と上唇部の間にジェルの薄い膜を作るように塗ります

## チューブ1本で約150回使用可能

# 余ったおもちでぞぼろあんかけ

- ①おもちを少量細かく刻み、残りは焼いておく。里芋はゆでておく。
- ②鶏ひき肉にしょうが汁を混ぜる。
- ③だし汁を火にかけて酒・みりん・しょうゆを入れる。
- ④③に②を加えアクを取る。
- ⑤④に味噌と刻んだおもちを混ぜてとろみをつける。
- ⑥焼いたおもちと里芋に⑤をかけて、おろししょうがを載せてできあがり。

