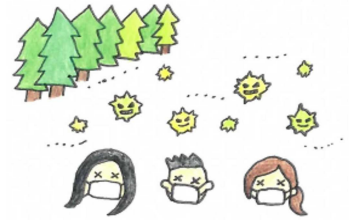




## 特集

### <減感作療法>

花粉症の嫌な季節がやってきました。皆様の中にも花粉症で苦しんでいる方がいらっしゃると思いますが、今回は花粉症の治療法でもある**減感作療法**についてのお話です。

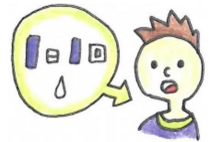


花粉症の治療といえば薬を飲むなどの治療が一般的ですが、これはアレルギー症状を抑えるだけの対症療法にすぎません。一時的に症状がなくなっても花粉が飛散する時期になると再び治療が必要になります。一方、減感作療法は**花粉症などのアレルギー性鼻炎や気管支喘息などを根本から治すことを目的とした治療法**です。

こういった治療法かという、**アレルギーの原因となるものを少しずつ体内に入れ、徐々に増やしていくことで、それに対するアレルギー反応を減らしていこうという治療法**です。

少量とはいえ、体内にアレルギー物質を入れるわけですから、場合によってはアレルギー反応を起こす可能性もあり、注意の必要な治療になります。

治療は長期間（3～5年）続けるものであり、その治療効果は100%とまではいきませんが、約80%と高い有効率で症状の軽減や根治が期待できます。



治療には毎回通院が必要であり、注射をしなければならないなどの手間のかかる治療でしたが、今では**スギ花粉が原因の花粉症の治療は、舌下減感作療法という形で自宅でできる**ようになっています。

「**1日1回、舌の下に薬液を滴下し、2分間保持した後、飲み込む。**」というもので、この治療も2、3年は継続しなければなりません、早い人は数ヶ月で効果が期待できます。



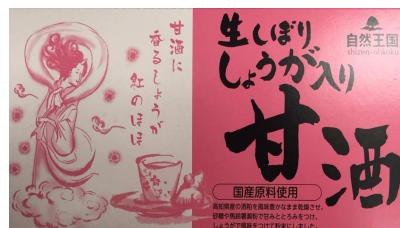
今すぐに始めたいと思った方がいるかもしれませんが、治療の開始はスギ花粉のシーズンを避けなければならないので、6～12月の間にスタートします。また、どこの医療機関でも治療が出来るわけではありませんので、受診前に医療機関に確認した方がいいでしょう。

治療期間が長く根気のいる治療ですが、スギ花粉症が治るかもしれません。スギ花粉でお困りの方は、舌下減感作療法を考えてみてはいかがでしょうか。



### <商品紹介>

## 国産原料使用



- ・湯のみ一杯分のちょうどいい量です
- ・国産原料にこだわっています
- ・お湯を注いで混ぜるだけで飲みやすいです
- ・冷え性の方におすすすめです！

## からだ ぽかぽか〜



薬に障  
りなし



一部取扱いのない店舗がございますのでスタッフへお問い合わせください



九州福岡・・・40店舗	関東東京・・・8店舗
佐賀・・・3店舗	埼玉・・・1店舗
熊本・・・4店舗	茨城・・・1店舗
大分・・・1店舗	神奈川・・・1店舗
関西大阪・・・1店舗	全国 60店舗展開中

## 店舗紹介

アガペ**小倉南薬局**は足立山の麓、湯川にある薬局です。JR安部山駅から徒歩10分、国道10号線沿いの便利な場所にあります。近くには桜の名所で有名な安部山公園があり、毎年春には美しい桜並木を見ることが出来ます。



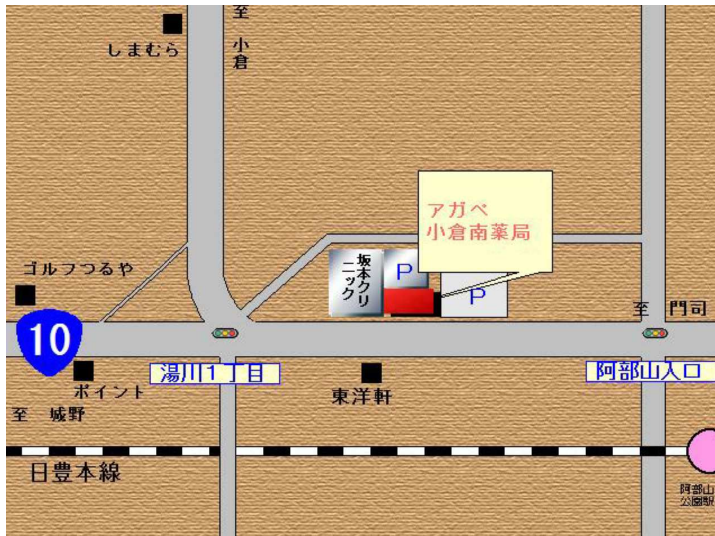
開局から8年になりますが、主に耳鼻科の処方箋を受け付けており、患者様の中にはお子様もたくさんいらっしゃいます。小さなお子様はお薬が苦手なことも多いため、どうやったらお薬を飲んでもらえるかを考えながら、一人ひとりに合った方法を説明出来るように頑張っています。

小さな薬局ですが、第一類医薬品からお菓子・ジュースまで、さまざまなOTC商品も置いてあります。お気軽にお越しください。スタッフ一同、笑顔でお待ちしています。

今回は**朝倉店**の紹介です。



アガペ小倉南薬局周辺の地図です



### アガペ小倉南薬局

〒800-0257

北九州市小倉南区湯川1-3-21

TEL:093-951-8377 FAX: 093-951-8378

# お風呂につかっていますか？

普段何気なく入っているお風呂には、科学的に3つの効果が働いています。

これによってリラックス効果や疲労回復効果が得られます。シャワーではこれらの効果が十分得られません。出来るだけお風呂につかる習慣を作りましょう。



## 3つの入浴効果

### ①温熱効果

お湯につかると体が温まる効果のことです。これによって毛細血管が広がり血流が良くなります。体内の老廃物や疲労物質の除去、コリがほぐれ疲れがとれます。

また、内臓の働きを助け、自律神経をコントロールする作用もあります。腎臓の働きも良くなり利尿効果が働きます。

### ②水圧効果

お風呂でも水圧の影響をうけます。これはウエストが3～6cmも細くなるほどです。この圧力で足にたまった血流が押し戻され血液の循環を促進します。

また、腹部にかかる水圧が横隔膜を押し上げ肺の容量を減少させ空気を補うために心肺機能が高まります。

### ③浮力効果

お風呂につかると普段体重を支えている筋肉や関節の負荷は、体重の約9分の1になります。それにより緊張からくる脳への刺激が減少します。

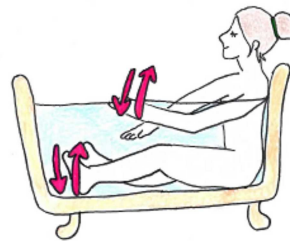
ただお風呂につかればいいというものではありません。入浴しても体に悪影響となることがあります。食事や温度差によるものです。食事の前後の入浴により、胃腸働きが鈍くなり消化が悪くなっていきます。前後30分は控えた方が良いでしょう。

また、飲酒後の入浴や冬場の急な温度差があるところでの入浴は、血圧の変動が大きくなり危険です。

なるべく冬場の入浴はかけ湯などをしてゆっくり体をならして浴槽に入りましょう。

### 1分ストレッチ No1

- ①浴槽に寄りかかり両手足を湯に浮かせるようにしてまっすぐ前に伸ばします。
- ②手足同時にバタバタと上下に動かします。10秒行ったら5秒休む、これを2回おこないます。



### 1分ストレッチ No2

- ①足を伸ばして座り右ひざと左ひじをつけるように上げます。
- ②同様に左ひざと右ひじもおこないます。



ストレッチを行うことでより体がほぐれリラックスできます。無理はせず、ぬるめのお湯でおこなきましょう。