

## 薬剤師による

⑤

# 『花粉症』



薬剤師として活躍する立場から  
日常で使える手当・処置をア  
パイス。12回に渡り連載。

洗顔やうがいなどで体についた花粉を洗い流しましょう。空気清浄機などの使用も有効です。

花粉症は、スギなどの花粉が原因で起こるアレルギー疾患の一つです。スギ花粉がよく知られていますが、季節によりヒノキ、イネ、ブタクサ、ヨモギなどによる花粉症もあります。

しかし、これらの反応が過剰に起こると不快なだるげでなく、鼻呼吸が困難になるため口呼吸となり、咳、味覚・嗅覚障害、睡眠不足など、生活に支障が出る場合もあるので対策が必要です。

花粉症患者数は年々増加し、日本人の約4人に1人は花粉症とも言われています。

花粉症対策の基本は花粉を体内に入れないことです。多く飛散する日はなるべく外出を控えましょう。外出時は帽子、メガネ、マスクを着用し、帰宅時には玄関で花粉をはらって、なるべく室内に入れないようにします。また、



秋元 義幸

友愛薬局小金原店  
047・349・390  
0(松戸市小金原4-3-17)

主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどで、くしゃみは異物を外に出そうとするために、鼻水は異物を洗い流そうとするために、鼻づまりは血管を拡張して鼻にふたをするために起こります。いずれも体にとっては大切な生体防御反応です。

花粉症対策の基本は花粉を体内に入れないことです。多く飛散する日はなるべく外出を控えましょう。外出時は帽子、メガネ、マスクを着用し、帰宅時には玄関で花粉をはらって、なるべく室内に入れないようにします。また、

一般社団法人松戸市薬剤師会  
047・360・3600