



《早めの花粉症対策》



花粉症対策！

- ・花粉症の原因は花粉なので、花粉をできるだけ付着させない工夫をしよう！
- ・薬により症状を和らげる対症療法が中心。
- ・体質改善が期待できる根治治療（減感作療法、舌下免疫療法）もあります。

薬を飲むと眠くなる？

- ・以前は服用すると眠くなる薬が多くありましたが、最近では眠気の少ない薬（ピラノア錠、デザレックス錠、ルパフィン錠 等）もあります。

薬を飲み始める時期は？

- ・花粉が本格的に飛散する1-2週間ほど前。
- ・少しでも症状が出たとき。
- ・初期療法により、症状がでるのを抑えたり、軽減することが期待できます。

点鼻薬は症状のあるときだけ？

- ・ステロイド点鼻薬（ナゾネックス点鼻、アラミスト点鼻、エリザス点鼻 等）は、効果が非常に高い。（最近の1日1回型のものは全身吸収がほとんどなく、毎日点鼻することが基本）
- ・血管収縮薬（ナファゾリン、トラマゾリン、テロラヒドロゾリン）配合薬（市販薬あり）は、長期点鼻不可！

点眼薬の使い方は？

- ・抗ヒスタミン点眼薬や、抗アレルギー点眼薬も、症状が出ないうちから使用するのが良い！
- ・花粉を洗い流す、点眼型洗眼薬（市販）もおすすめてです。

花粉に負けない過ごし方

- ・鼻呼吸する。鼻づまりの人は鼻うがい（生理食塩水をゆっくり鼻に流し込む）を併用すると良い。（鼻毛と鼻の奥の湿った粘膜がフィルターと加湿の役目をして、吸い込んだ花粉を除去します。）
- ・うがい、洗顔を活用しよう。（のどの粘膜は花粉を付着させ、粘膜にある線毛が花粉を体外に排出します。）
- ・マスク、眼鏡、帽子で花粉対策しよう！
- ・上着は表面がツルツルの素材がおすすめ！
- ・静電気防止スプレーで花粉の付着を防ごう！



話題の新薬

クービピック錠

効能効果：不眠症
一般名：ダリドレキサント塩酸塩錠
用法用量：1日1回 25-50mg
特徴：オレキシン受容体拮抗薬
薬価：25mg (57.3円)、50mg (90.8円)
メーカー：塩野義製薬
ネクセラファーマジャパン



東加古川病院 薬局
加古川市平岡町新在家 1197-3



花粉のおはなし



- ❁ **花粉が多い日**：気温の高い晴れの日。特に雨が降った翌日の晴れた日。空気が乾燥し、風の強い日も要注意。
- ❁ **花粉が多い時間帯**：天候などで変わりますが、山からの花粉が到達する昼前後と、気温が低下し上空の花粉が舞い降りる夕方が多い。
- ❁ **花粉の掃除法**
 - ・朝一番に床のふき掃除！（寝ている間に床に落下しています）
 - ・床のふき掃除→掃除機の順序！（いきなりの掃除機は花粉が舞い上がる）
 - ・布製品は粘着クリーナーで除去しよう！