



# 健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第 43 号 2019 年 新春



あけましておめでとうございます。年末年始で食べすぎ、飲み過ぎたりしていませんか？  
そろそろ花粉の飛散シーズンに突入します。早めの対策で快適に過ごしましょう！



## 花粉症とは？

現在、日本人の約 25% が花粉症だと言われています。スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって目や皮膚の痒み、くしゃみ、鼻水などのアレルギー症状を起こす病気のことです。季節性アレルギーとも呼ばれています。ダニやハウスダスト、ペットの毛やフケで鼻水やくしゃみが出るものは通年性アレルギーと呼ばれています。

## 花粉の飛散シーズン

ハンノキ属(カバノキ科): 1月～5月ぐらいまで飛散

スギ: 年中通して飛散。ピークは 2月～3月

ヒノキ: 3月～5月にかけて飛散。ピークは 3月～4月



■ 花粉の飛散時期

■ 花粉の多い時期

	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月
ハンノキ属			■	■	■	■	■
スギ	■	■	■	■	■	■	■
ヒノキ					■	■	■

花粉症は年々増えているって聞いたけど、どうして？



### ① スギ花粉の増加

スギは植林後 40 年ほどで成木になり、花粉を飛散しはじめます。

現在、植林されたスギの大半が樹齢 40～60 年となり、活発に花粉が飛散する時期を迎えています。

### ② 食環境の変化・不規則な生活のリズム

高タンパクや高脂肪の食生活を続ける、不規則な生活リズムやストレスの多い生活などもアレルギーを起こしやすくしています。

### ③ 住宅環境の変化

住宅やオフィスの近代化に伴い、通気性の少ないダニ・カビの温床をつくり、アレルギーを起こしやすくしています。



# ☆自分でできる花粉症対策☆

## 基礎編

- ① 外出時はマスクや防護メガネで花粉を体内に入れない
- ② 室内に入る前に衣類についた花粉は叩いて落とす
- ③ 帰宅後は手洗いうがいを
- ④ 掃除もこまめに行う



## 目のケア

### ① 目を休め、労わる

1時間パソコン作業をしたら15分休むなど、目に負担をかけないように

### ② コンタクトよりも眼鏡を使いましょう

花粉やごみが目に入った場合は涙が洗い流してくれます。しかし、コンタクトレンズを装着しているとうまく洗浄できず、花粉などが目の中にたまってしまい症状が悪化してしまうことがあります。

### ③ 目を洗う

涙と成分の異なる水道水などで目を洗うことは、目の細胞を傷つけ、また涙も洗い流してしまいます。目を洗うときは、市販の人工涙液などを使ってください。

### ④ 目が痒くてしょうがない時は？

痒みがつらいときは、冷たい水でしぼったタオルを目に乗せて冷やしてください。冷やすことで痒みが楽になりますよ。



## 鼻のケア

### ① 鼻うがい

塩素を含む水道水で洗うと鼻の粘膜を傷つけてしまうことも。鼻を洗うときは、細胞液や体液に近い生理食塩水(約0.9%の食塩水)を使ってください。

### ② 鼻をかみすぎて荒れてしまった時は？

鼻が荒れてしまったら、油分100%のワセリンなどで保護を。また、鼻が荒れないよう鼻をかむときは保湿ティッシュの使用がおすすめです。

### ③ 他のケア方法は？

花粉症の症状が出ているときは、鼻の中で炎症が起こって粘膜の機能が低下していることがあります。炎症を抑えるためには加湿などにより水分を補ってあげることが大切です。



## ☆お知らせ☆

ご家庭の味噌汁の塩分は多すぎませんか！？測定して確かめてみませんか？  
薬局にて塩分測定会を毎月第3週木曜日2時半より実施中！別日にも測定可能です。  
ご家庭の味噌汁やスープを空き瓶に20CC程度持参して下さい。