



健康だより

第79号 2022年 新春

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087



あけましておめでとうございます。今年もみなさまが健康に過ごせるよう、職員全員でサポートをします。ご相談があればいつでもお声掛けください。

今回のテーマは「花粉症」です。早めの対策が症状を悪化させない鍵です！対策法を一緒におさらいしましょう。

鼻水、鼻づまり



くしゃみ



目や皮膚のかゆみ



つらい花粉症の症状
当てはまるものはありますか？
症状がひどいと頭痛や寝不足を引き起こし、
注意力を低下させる原因となります



花粉が飛びやすい気象条件

- ✓ 晴天または曇天の日
- ✓ 雨が降った日の翌日
- ✓ 日中の最高気温が高めの日
- ✓ 湿度が低く、乾燥した日
- ✓ 強めの南風が吹いたあと、北風になった日

花粉の飛散ピーク時期

- スギ：2月上旬～3月上旬
- ヒノキ：3月上旬から1か月間
- イネ科：3月～
- ハンノキ属：1月～

❀花粉の飛散量が多い日はしっかり花粉症対策を行いましょう❀

次はご自身で行えるセルフケアをお伝えします！

❀ 今日からできる花粉症対策 ❀



食生活		規則正しい食生活を 暴飲暴食を避け、お酒やお菓子は控えめに
習慣	帰宅後	家に入る前に花粉を払い落す！ うがいや洗顔で花粉を洗い流すと◎
	室内	ドアやサッシをしっかりと閉じて 外から花粉を入れないように
	服装	できるだけツルツルとした 凹凸のない服を選びましょう
	体調管理	体調管理は万全に！ 早寝早起き、適度な運動を
	寝具	どうしても布団を干したいときは 花粉の飛散量の少ない午前中に
アイテムの利用		メガネや専用ゴーグルの活用を 空気清浄機の利用も◎



症状がひどいときは我慢せずに受診を。

薬局でも市販薬で対応できるように

お薬を揃えているのでぜひご相談ください。