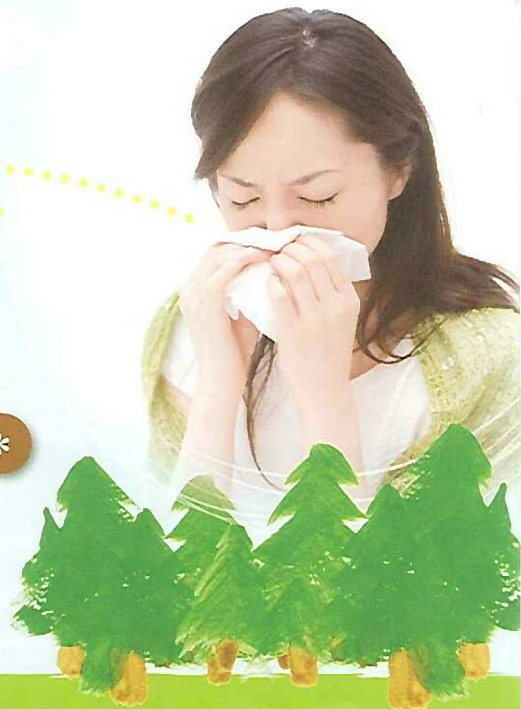


花粉症シーズン

快適に過ごす!



* セルフケアとメディカルケアで、つらい季節を乗り越えよう *

現在日本人の10人に3人が花粉症であるといわれています。
つらい季節をなるべく快適に過ごすための日常的な工夫と、薬の上手な使い方をご紹介します。

日常的なセルフケア

花粉症対策として一番大切なのは、なるべく花粉に接しないこと。日常的なセルフケアとして、次のことに気をつけましょう。

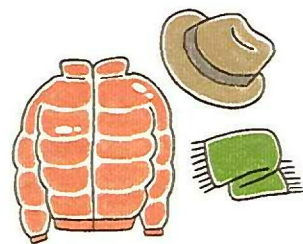
ニュースやインターネットの花粉情報を利用する

シーズン前は、花粉の飛び始める時期をチェックして、治療を開始し(裏面参照)、シーズン中は、飛散量が多い日は外出を控えるなど、花粉情報を上手に利用しましょう。



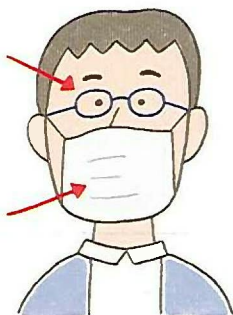
花粉のつきにくい服装をする

上着やコートは、花粉がつきにくいすべすべした素材のものを(ウールなどの毛足の長い素材は花粉が付きやすい)。帽子(髪に花粉がつきにくい)やマフラー(襟元からの花粉の侵入を防ぐ)もおすすめてです。



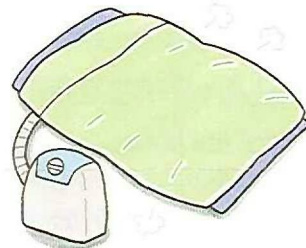
マスク、メガネをする

マスクは吸い込む花粉の量を1/3~1/6に減らし、メガネは目に入る花粉の量を1/2~1/3にするといわれています。コンタクトレンズの人はこの時期はできるだけメガネにしましょう。



洗濯物やふとんは外に干さない

洗濯物は、室内干しにするか乾燥機を使用しましょう。どうしても外に干したいときは、よく払って取り込みます。ふとんはふとん乾燥機の使用がおすすめです。



外出から帰ってきたらうがい、洗顔

玄関先で衣服や髪についた花粉を払い、家の中に花粉を持ち込まないようにします(家族全員の協力が必要)。また、帰宅後はうがい、手洗い、洗顔をして、花粉を徹底的に洗い流しましょう。



生活リズムを整えることも大切です

不規則な生活習慣を続けていると、免疫の力が弱まり、アレルギーの症状が強くなります。寝不足や過労を避け、栄養バランスのよい食事をするように心がけましょう。カゼをひくと花粉症の症状も悪化しますので、カゼをひかないようにすることも大切です。また、お酒やたばこは花粉症の症状を悪化させるのでご注意ください。

薬を使ったメディカルケア

花粉症のシーズンを快適に過ごすには、薬を適切に使うこともポイントです。医師や薬剤師に相談して、自分の体質やライフスタイルに合った薬を使いましょう。

薬を使って症状を抑えていても、日常的なセルフケア(マスク、花粉を避ける生活習慣など)は必要です。薬の効果を上げるためにもぜひ実行してください。

【医療機関で治療を受ける】

シーズン前に治療を開始する

基本的な花粉症の治療は、シーズン1~2週間前ぐらいから予防的に薬を服用し、シーズン中も使い続ける方法です。花粉が体内に入り込む前に薬を飲んでおくと、症状が現れにくく、また症状を軽く済ませることができます。

眠くなりにくい薬もある

花粉症の薬というと、「眠くなる」「のどが乾く」というイメージをもつ人も多いのですが、**新しい薬の登場で、眠気などの副作用も抑えられています**。また、点鼻薬もありますので、車を運転する人などはおすすめです。医師に相談して、自分に合った薬を処方してもらいましょう。

妊婦、授乳中の人へ…

基本的に薬を飲むことができませんので、症状が強いときは少量の点鼻薬や点眼薬、蒸気を吸う温熱療法などで症状をやわらげます。鼻づまりが強い場合は、鼻の粘膜を焼くレーザー治療も選択肢のひとつです。1回の施術で1シーズン効果があります。

新しいタイプの減感作療法

花粉症を根本的に治す唯一の方法が「**減感作療法**」です。体内に花粉のエキスを少しずつ入れてからだを慣れさせる方法です。注射による長期的な治療が中心でしたが、最近では「舌下減感作療法」といって、口の中に花粉エキスを落として吸収させる方法もあります(健康保険適用外)。

花粉症の薬とジェネリック医薬品

毎年、花粉症で医療機関に通院している人は、ジェネリック医薬品への変更もおすすめです。同等の効果が期待でき、薬代も節約できます。変更を希望する場合は、医師や薬剤師に相談してみましょう。

※処方せんに「ジェネリック医薬品への変更不可」に医師の署名・押印がある場合は変更できません。

※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

(一般的な用法・用量で計算)

先発医薬品	ジェネリック医薬品	1年間薬価差*
アイピーディカプセル	スプラタストシル酸塩「タナベ」	1,688~2,150円
アセブチン	アストブチン錠	2,167~4,334円
アレジオン	ヘルボッツ	2,486~4,973円
インタール点眼液	クロモフェロン点眼液2%	959円
エバステル	エバステン「JG」	1,030~2,061円
オノンカプセル	ブランドカストカプセル「日医工」	2,766円
ザジテンカプセル	デズワルト	3,214円
ジルテック	セチリジン塩酸塩錠「CH」	2,296~8,366円
セルテクト	デルトーマ	3,220円
フルナーゼ点鼻液50μg	プロチカソン点鼻薬50μg28噴霧用 ミリカレット点鼻薬50μg56噴霧用	470~1,507円
リザベンカプセル	リチゲンカプセル	4,124円

*各薬剤の規格(含有される成分量)によって差異が生じることあり

*金額差は10割負担の場合で記載

市販薬を使うときは?

こんなときは
薬剤師に
相談を!

- より効果の高い薬(スイッチOTC薬)が欲しい
- 眠くなりたくない薬が欲しい
- 妊娠中・授乳中である
- ほかに飲んでいる薬がある など

最近、医療機関で処方される成分を含む市販薬(スイッチOTC薬)も増えています。薬剤師に相談し、使用上の注意をよく読んで服用しましょう。また、市販の点鼻薬の多くは血管収縮剤が含まれています。一時的にはよく効きますが、使いすぎるとかえって症状をひどくさせますので、長期間の使用は避けましょう。

