

花粉症対策、万全ですか？

本格的な飛散は

4月中旬まで

春の訪れは三寒四温と言われている通り、寒暖差が激しい毎が続いていますが皆さまお変わりありませんか？桜も開花し、いろいろ新しいことが始まる時期ですが、花粉症の方には辛い時期が続いていると思います。今回は「花粉症」についてお話しします。

「花粉症」とはご存じの通り、花粉によるアレルギー反応です。鼻水・鼻づまり、目のかゆみ・涙・充血、のどのかゆみや咳が出る主症状。また鼻づまりや目のかゆみが強い場合には頭重やだるさ・イライラなどの随伴症状も現れることがあります。中にはだるさや食欲不振・耳の詰まる感じ等も現れ日常生活を送りにくくなる場合もあります。

花粉は風の強い日や最高気温が20℃を超えるような暖かい日などに大量に観測されます。時季的にスギ花粉はまもなくピークを終えますが、4月にかけてヒノキ花粉を中心に、花粉の飛散が続く見込みのようです。



やしお薬局



八潮市南後谷754-12
048-999-1193

風邪との違いは？

花粉症の症状チェックを上げておきます。

- ・特に外出時にくしゃみや鼻水・鼻づまりの症状がある
- ・鼻水が水っぽく透明（10回以上鼻をかむ）
- ・くしゃみが何度も続けて出る
- ・鼻詰まりが長く続く
- ・目のかゆみがある
- ・毎年同じ時期に症状が出る

では花粉症と風邪症状はどう違うのでしょうか？花粉症の場合、鼻水はサラサラで下を向くと垂れてきてしまうような性質です。また色がなく透明です。風邪の場合の鼻水は、はじめはサラサラですが、やがてドロツとしてきて黄色に近い色になることが一般的です。花粉症でも微熱が出たり、のどの痛みが発生することはあります。よく似ていますよね。花粉症は原因物質を明らかにして、症状にあった治療や、原因物質を体に取り込まなければ改善することが多いとされています。気になる症状に応じて耳鼻咽喉科・眼科・内科などを選ぶとよいでしょう。やしお薬局にも花粉症対策のお薬が置いてあります。ぜひご相談ください。



アレルギー対策は、 粘膜強化と腸内環境改善

では治療法や対策にはどんなものがあるでしょう。花粉症は、目や鼻に入ってきた花粉に対する免疫反応により症状が引き起こされます。今そのときの辛い症状を抑えるために対症療法として内服や点眼・点鼻などのアレルギー薬を使います。しかしこれは根本的な改善はされず毎年同じことが繰り返されます。治療法のひとつに「アレルギー免疫療法」というものがあります。原因となるアレルギーを少量ずつ体の中に投与し、花粉に対する反応を弱めていく方法です。現在はスギ花粉とダニアレルギーに適応があり、根本的治療が期待できます。

生活での養生法として、水分を摂りすぎないこと、腸内環境を改善し免疫力を高めること、体を冷やさず血流を良くし粘膜を強化することなどが大切です。抗酸化作用のあるビタミンDを豊富に摂ることで症状緩和が期待できます。ファーストフードやインスタント食品、小麦や甘い物などはアレルギー反応を誘発しやすいので極力避けたいです。食事の見直しをしてみてください♪



担当：島田
(薬剤師)



私も花粉症。朝起きると鼻水が…マスクと目薬が欠かせません(>_<)早く終わらないかなー！

〈八潮市薬剤師会主催。
市民向け公開講座を行いました！〉



皆さんこんにちは。
3/24に八潮メセナにて市民向け公開講座「災害時のトイレについて考える」を開催しました。やしお薬局をご利用いただいている方も多数ご来場いただき誠にありがとうございました。

災害時のトイレ事情。報道では出さない部分。今公演では、日本トイレ研究所の加藤氏から避難所でのリアルな部分を聞き、そしてトイレを管理することの重要性を教えてくださいました。水や食料はあ



る程度我慢できても、生理現象である排泄を我慢することはできません。過去の震災では、トイレを我慢するために水分を控えてしまい脱水状態となり、下肢静脈血栓ができやすいことが指摘されました。排泄は「命」に関わること。今一度トイレについて考えさせられる時間になりました。皆さんも一緒に「知ること」から始めましょう。

八潮市薬剤師会としても「災害時の取り組み」について私からお話しさせていただきました。八潮市薬剤師会としては県内初となる災害時情報共有システムを採用させていただいております。平常時から市民の方々が閲覧できるものとなっておりますので、ぜひご利用ください。



災害時
情報共有システム
「eST-aid」

告知 高齢者ふれあいの家 **OPEN**
よりよい水
4/3~ **H₂O** 南後谷

昭和の小学校って楽しかったよね。
鬼ごっこも良かったけど、友だちとテレビ番組の話題を盛り上がったし、なんたっておしゃべりは良いよね~!
そんな楽しかった、うん十年前のあの頃をお茶でも飲みながら、そして大笑いしながら再現しませんか(^o^)/

日時：毎週水曜日 午後2時~4時
場所：やしお薬局内
費用：100円
申し込み不要
出入り自由



今月の脳トシ 

都道府県シークワーズ 1

▶リストの言葉を見つけましょう。使わなかった文字を並べ替えて都道府県名にしましょう。たて・よこ・ななめ いずれかで書かれています。小文字は大文字になっています。

け	が	に	あ	い	ぬ	み	ん	ぞ	く	か	ゆ
ま	り	も	さ	い	つ	と	け	や	し	き	う
し	こ	く	ひ	つ	す	う	え	ぞ	ま	つ	ば
ゆ	と	う	や	こ	ぼ	も	え	つ	た	き	り
う	れ	こ	ま	ぐ	ひ	ろ	り	ち	く	た	め
こ	し	う	ど	い	ど	こ	び	し	お	き	ろ
ご	り	よ	う	か	く	し	ろ	一	た	つ	ん
て	ら	ち	ぶ	め	か	し	べ	い	る	ね	ぎ
だ	べ	ん	つ	し	つ	ぎ	に	く	う	は	さ
こ	ん	た	え	げ	い	ん	し	ら	ん	ま	う
は	だ	う	ん	か	す	ぎ	ん	じ	が	な	き
ら	一	め	ん	と	け	い	だ	い	ほ	す	な

- リスト
- | | | | |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> たち | <input type="checkbox"/> るいべ | <input type="checkbox"/> いかめし | <input type="checkbox"/> どうもこし |
| <input type="checkbox"/> いくら | <input type="checkbox"/> シャケ | <input type="checkbox"/> えぞまつ | <input type="checkbox"/> おたるうが |
| <input type="checkbox"/> ざんぎ | <input type="checkbox"/> はまなす | <input type="checkbox"/> きたぎつね | <input type="checkbox"/> ごりようかく |
| <input type="checkbox"/> にしん | <input type="checkbox"/> えぞしか | <input type="checkbox"/> らべんだ一 | <input type="checkbox"/> ゆうばりめるん |
| <input type="checkbox"/> ひぐま | <input type="checkbox"/> しれとこ | <input type="checkbox"/> たんちよう | <input type="checkbox"/> さっぼろび一 |
| <input type="checkbox"/> あいす | <input type="checkbox"/> ら一めん | <input type="checkbox"/> とけいだい | <input type="checkbox"/> くしろしつげん |
| <input type="checkbox"/> まりも | <input type="checkbox"/> はこだて | <input type="checkbox"/> ゆきまつり | <input type="checkbox"/> あいぬみんぞく |
| <input type="checkbox"/> けがに | <input type="checkbox"/> くうこう | <input type="checkbox"/> ましゅうこ | <input type="checkbox"/> じんぎすかん |
| | <input type="checkbox"/> とうやこ | <input type="checkbox"/> なきうさぎ | <input type="checkbox"/> あさひやまどうぶつえん |

答えの都道府県名

答えは店頭にてご確認ください！

公式 **LINE** で処方箋受付中！

ID: @392vqbez



全国どこの処方箋も
対応致します。

HP、Facebook、インスタでも
薬局情報更新中！

やしお薬局



営業時間

月・火・木・金 9時~19時
水 9時~17時
土 9時~15時
日・祝 定休日