

うめ新聞

花粉症



第25号 2006.3.1発行

★★★うめ薬局ホームページ★★★

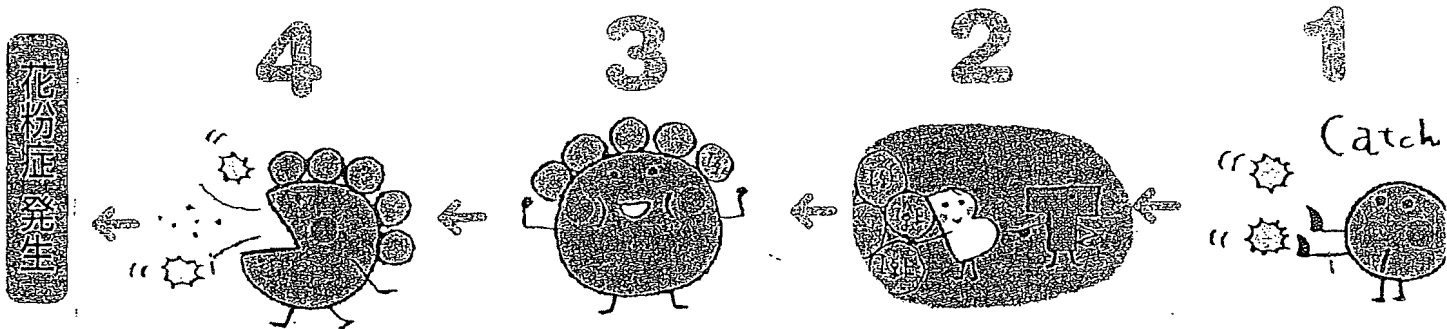
<http://www.umeyaku.co.jp>

なぜ花粉症になるの？

—免疫の過剰反応なんです。

- ①私たちの体は、花粉という異物(アレルゲン)が侵入するとまず、それを受け入れるかどうかを考えます。
- ②排除すると判断した場合、体はこれと反応する物質を作る仕組みをもっています。この物質を「IgE抗体」と呼びます。
- ③IgE抗体ができた後、再び花粉が体内に入ると、肥満細胞に付着します。
- ④IgE抗体の量がある程度のレベルに達すると、肥満細胞から化学物質(ヒスタミンなど)が分泌され、花粉をできる限り体外に放り出そうとします。

そのため、くしゃみで吹き飛ばす、涙・鼻水で洗い流す、鼻詰まりで中に入れないように防御するなどの症状がでてくるのです。



花粉によって飛散する時期が違います。

さまざまな花粉の飛散時期

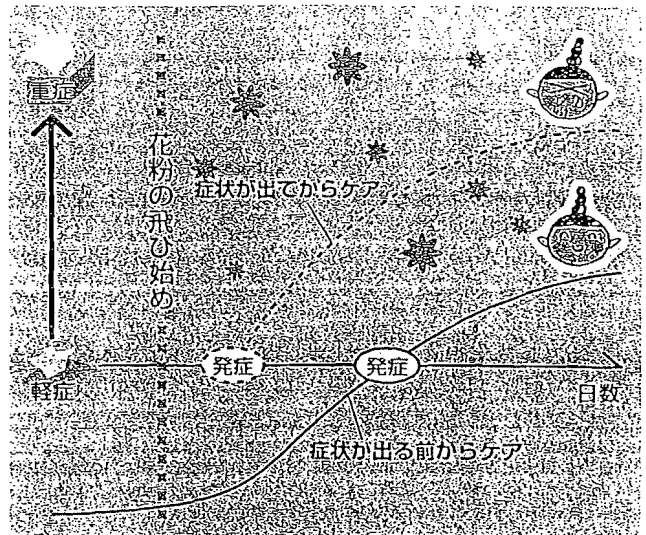
種類 \ 時期	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ		■	■	■	■							
ヒノキ科			■	■	■	■						
コナラ類				■	■	■						
ケヤキ				■	■	■	■					
イネ科				■	■	■	■	■	■	■		
ブタクサ科							■	■	■	■		
ヨモギ類							■	■	■	■		
カナヌグウ							■	■	■	■		



1. 事前対策

早めのメリット

- ・発症を遅らせる！
- ・症状を軽くする！
- ・重度でも薬の量を減らせる！



花粉症発症のイメージ

花粉に効果的な食品

甜茶

ヒスタミンを抑えて症状を緩和

甜茶には、花粉症を引き起こす化学物質、ヒスタミンの放出を抑える甜茶ポリフェノールが含まれています。

通年性鼻アレルギーに対する臨床試験を行ったところ、使用後2週間で軽度改善が65%、4週間で75%という結果報告があります。

れんこん

ヒスタミンを抑えて症状を緩和

れんこんには、タンニン(ポリフェノール)が多く含まれています。タンニンは花粉症を引き起こす化学物質、ヒスタミンの放出を抑えます。

お試しあれ！

すり下ろしたれんこんの汁を綿棒などで鼻に塗ると鼻水がぴたっと止まるとか...

ヨーグルト

体の状態を改善

乳酸菌は腸のバランスを整えることから体の状態を改善します。

ビタミンE

目や鼻の粘膜を強化

ビタミンEは、目や鼻、口やのどの粘膜を強化する働きがあります。そのため、くしゃみや鼻水、目のかゆみなど、つらい症状を緩和します。

2. ピーク時対策

外出時はマスクやメガネを！
マスクは湿らせたガーゼを内側に挟むと、さらに効果が高まります。花粉が直接肌に触れないように、メガネや帽子の着用がおすすめです。髪も小さくまとめるなどして、花粉を避けましょう。

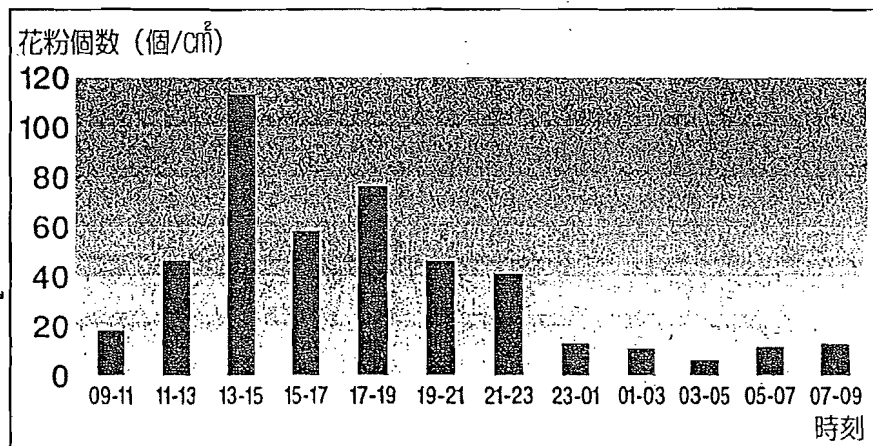
上着はすべる素材を！
なるべく花粉が付着しない工夫が必要です。コートや上着はツルツルすべる素材を選びましょう。家に帰ったら衣服や帽子などについた花粉をしっかりと払い落としましょう。目を洗ったり、うがいをするのも効果的です。

花粉を室内に入れない！

洗濯物は室内干しがベスト。屋外に干した場合は、よくはたいてから取り込みましょう。

空気の入れ換えは、換気扇や空気清浄機を使うか、花粉の飛散量が少ない早朝か夜に窓を開けるようにしましょう。

時間外・花粉飛散数

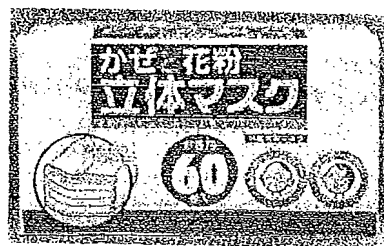


花粉の飛散量は、時間帯によっても違うもの。1日の中で最も飛散量の多い時間帯は、正午過ぎからの2～3時間です。

おすすめのマスク

花粉サイズ以下の10ミクロンを目安に選びましょう！

かぜと花粉立体マスク
60枚入 530円



捕集効率なんと・・・
2ミクロンで95%！

花粉治療薬

鼻炎薬に含まれる成分

他に薬を服用されている方は、
医師・薬剤師に
ご相談ください。



抗ヒスタミン剤 : マレイン酸クロルフェニラミン
マレイン酸カルビノキサシン 他

くしゃみ・鼻水などの症状を抑える。

血管収縮剤 : 塩酸ナファゾリン
塩酸プソイドエフェドリン 他

鼻づまりを抑える。

抗コリン剤 : ベラドンナ総アルカロイド 他

鼻水を抑える。

ヒスタミン遊離抑制物質 : クロモグリク酸ナトリウム

症状予防に用いる。

Q&A

Q, 点鼻薬と内服薬を併用してもいい？

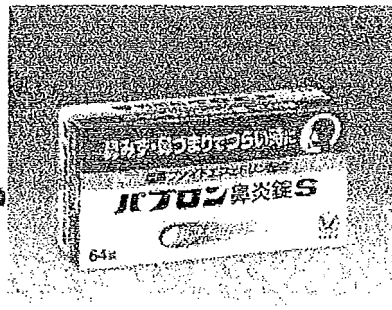
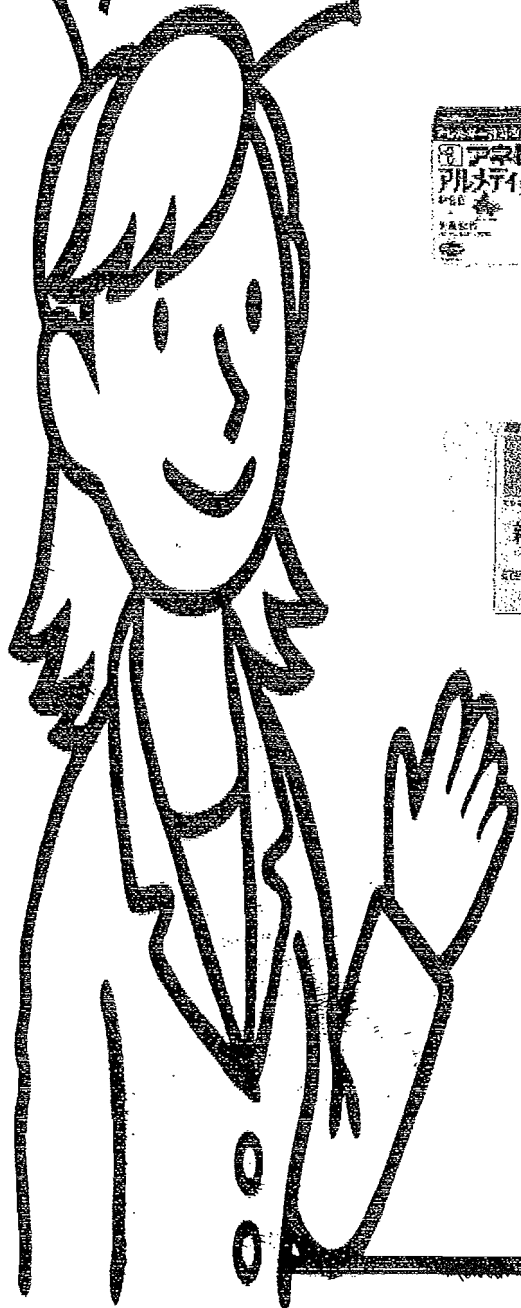
A, かまいません。

Q, 鼻水がひどいので点鼻薬を1日に何度も
つかってもいい？

A, ついつい使いすぎると鼻詰まりがひどくなっ
たり、効かなくなる場合があります。
記載してある決められた回数を守って下さい



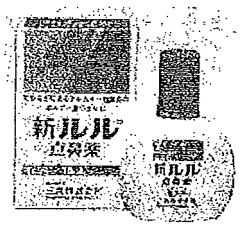
当店の
オススメ



パブロン鼻炎錠S
32錠 830円
7歳のお子様から
使用できます！



アネトン
アルメディ鼻炎錠
45錠 980円
口の渇きが
少ない！



新ルル点鼻薬
590円



サンテALクール
490円
目のかゆみに！
清涼感タイプ