



薬剤師の

ちょっと薬に立つお話

上田薬剤師会 発

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.53

Vol.53

地域の皆さんの健康のために
さまざまな活動をしている
上田薬剤師会から、
健やかな毎日をつくるために
ちょっと役立つお話を
お届けしていきます。
毎月「第2土曜日」の
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!

今月のTOPICS

花粉症

まだまだ寒い日が続く上田地域ですが、春の足音は確実に近づいています。芽吹きの季節は待ち遠しい反面、花粉症の人にとっては気が重いことでしょう。そろそろ気になりだしたこの花粉症の対策について、薬剤師の増田広子さんに聞きました。



花粉症の症状と原因

今や日本人の4人に1人が花粉症といわれる、とても身近な疾患です。鼻の三大症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)だけでなく、目の症状(かゆみ、涙、充血など)を伴う場合が多く、のどのいがいが、皮膚のかゆみなどの症状が現れることもあります。また、体がだるくなるなど、風邪に似た症状が出る場合もあります。

メカニズムをととても簡単に言うと、体に侵入した花粉に対して体内のセンサー(抗体)が過敏に反応し、「敵」とみなして攻撃。くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないよう防御する…といったアレルギー症状を起こします。

人によって原因物質(アレルゲン)は異なります。春はスギ、ヒノキ、秋はブタクサ、稲、ヨモギなどが一般的です。一度パッチテストなどで自分のアレルゲンを知っておくとよいでしょう。

POINT! 早めの対策がカギ

花粉が飛び始める前に内服薬を飲み始めるのがよいとされています。症状が出る前にアレルギー反応を抑えてしまうことで、花粉の飛散ピークが来た時には重症化を防ぐことができます。

しかし花粉症の薬には、眠くなる成分が含まれていることが多く、運転ができない場合もあります。注意して服用してください。

薬の選択肢は多様化しており、他の医薬品との飲み合わせに注意が必要なので、購入の際には必ずかかりつけ薬剤師・薬局に相談してください。



▲さまざまなOTC医薬品(一般用医薬品)があります

POINT! 花粉を「避ける」

症状を抑えるにも、発症を予防するにも、なるべく花粉を「避ける」ことが重要です。

外出の際は、花粉が付着しにくい素材の服装で、メガネや帽子、マスクは必須。帰宅の際は、衣服や帽子などに付着した花粉を払い落してから家に入りましょう。

防御のツールとしてもっともポピュラーな「サージカルマスク」は、選び方・着け方を間違えると効果が半減してしまいます。自分の顔にフィットする、装着感の高いものを「正しく」着けましょう。使用後のマスクは外側に花粉が付着するなど汚染されているので、その都度使い捨てることをお勧めします。



▲マスクだけでもこんなに種類が!

正しいマスクの着け方

鼻の形に
フィットするように
しっかり折り目をつける

蛇腹は下向きに

あごをしっかり覆う



▲専用メガネも取り扱っています!



かかりつけ薬剤師・薬局に
お気軽にご相談ください!

▲上田薬剤師会
「認定基準薬局」の目印、
グリーンクロス看板

お待たせしました!

はい、お答えします! 大特集!!

いつもたくさんの質問ありがとうございます!
紙面の都合上、これまで紹介できなかった
読者の皆さんからの質問に、一気にお答えします!

Q1

禁煙の飲み薬を処方されて服用しています。薬を服用しながら、飲み会などでアルコールを飲んでも大丈夫でしょうか?

(上田市舞田 51歳 男性)

禁煙補助薬のニコチンを含まない飲み薬とアルコールの組み合わせについては問題ないと思われます。しかしそれよりも、飲み会の席で他の人につられて「一本だけ…」となって、禁煙を断念しないように気を付けてください。誘惑に負けないで、禁煙達成まで頑張りましょう。

A1

Q2

食前に飲むように言われた薬を、飲み忘れて食後に飲みましたが、特に影響はありませんでした。なぜ食前に飲まないといけないの?

(上田市上田 44歳 女性)

食前に飲む薬には、食事の影響で効果が下がるものや、必ず食前に飲まないといけないものもあります。効果的にそして安全にお薬を服用することは治療する上で大切です。用法・用量は、指示どおりに服用してください。

A2

Q3

市販のうがい薬でうがいするより、水道水でうがいがいした方が風邪の予防になるってネットで見ました。本当ですか?

(上田市材木町 30歳 男性)

うがいの目的は、のどの粘膜の保湿と、のどに付着した菌・菌の栄養源となる食物残渣(ざんさ)の除去です。殺菌効果のあるうがい薬は当然有効ですが、水道水でも効果は十分あるということです。

A3

Q4

薬を飲む量で、子供は年齢ごとに細かく用量の指定があるのに、大人はひとくりにされるのはなぜですか?

(上田市長瀬 32歳 女性)

子供は身体が未発達なので、大人に比べて少ない量で効果があらわれやすく、予期せぬ症状を起こしやすいです。そのため年齢、体重、体表面積などによって量を調節する必要があります。一方、大人は身体が成熟しているので、ひとくりにしても問題ない場合が多いです。ただし、高齢者など薬を体外に排出する機能を持つ臓器の働きが落ちている人や、より厳密に量の調節が必要なお薬を服用する場合など、大人でも状況によって量を調節することがあります。

A4

このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

宛先

〒386-0012 上田市中央6-3-41
週刊うえだ「はい、お答えします!」係
メール weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp
FAX 0268-22-6201

