

花粉飛散前からの 対策がベストです



これから、花粉症の人にはつらい季節がやってきます。毎年、くしゃみや鼻水に苦しみながらこの時期を過ごしてしまう人は、花粉が飛び始める前から対策を始めるのがおすすめです。

過去の傾向では、2月上旬から飛散が始まります



花粉症の治療薬は、症状がひどくなってから服用するよりも、症状が出る前や出た直後から服用し始めるほうが効果的です（初期療法）。そのため、花粉の飛散が始まる前に、医療機関にかかっていることが花粉症の症状を抑えることにつながります。

スギ花粉は、例年並みであれば2月上旬から九州地方と関東・東海地方の一部地域で飛散が始まります（1月が暖冬の場合はこれより早くなり、寒冬の場合は遅くなるとされています）。飛散が早い地域では、1月中に対策を始めておくようにしましょう。

※スギ花粉の飛散量は、前年7～8月の気温と日射量に左右されます。気温が高く、雨が少ない場合は、飛散量が増加します。

花粉症の薬にも「スイッチOTC薬」が 続々登場

これまで医療機関でしか処方されなかった医薬品が、薬局で買うことができるスイッチOTC薬（市販薬）として続々登場しています。薬のラインナップも充実していますので、薬剤師に相談して、自分に合った薬を選びましょう。



体調管理も、立派な花粉症対策の1つです

アレルギーの発症は、自律神経の乱れと密接な関係があります。ストレスや疲れ、睡眠不足、運動不足などにより、花粉症が悪化することがありますので、この時期は体調を万全にしておきましょう。

また、花粉の飛散が始まった後は、身の回りの花粉を減らすことも重要です。外出時は花粉が付着しにくい服装を選び、帰宅時は付着してしまった花粉をよく払ってから家に入るようにしましょう。なお、定番の対策であるマスク・うがい・手洗いは、かぜ・インフルエンザ対策としても有効です。習慣にしておきましょう。

花粉症の薬を「ジェネリック」に変えてみませんか？

「ジェネリック」というと、高血圧の人など慢性的な病気で薬をのんでいる人の話だと思いませんか？ 実は花粉症の薬も、ジェネリック医薬品に変更できるものがあります。

今や国民病とも呼ばれる花粉症のシーズンになると、多くの人が医療機関を受診します。そこで処方される薬は、2～3カ月間服用することになるため、これがジェネリックに切り替わっていくと大きな医療費節減効果をもたらすことになります。

「長期間服用している薬はないし…」と考えていたみなさん、ジェネリックへの切り替えを検討してみませんか？

ギュッと抑制！

