



# くすりと健康

一般社団法人  
神戸市薬剤師会

## スギ花粉症

昨年の夏は暑かったですね。夏が猛暑だった次の年は、花粉症がはやるって知っていましたか？

その理由は、暑さによって杉の花芽の生育がよくなって、花粉の飛散量が増えるからだといわれています。ちなみに今年の花粉の飛散量は、昨年の5倍以上と予想されています。ただ、昨年の飛散量が非常に少なく、比較すると多いだけで、例年並かやや多い飛散量だといわれています。それでも油断することなく準備をしましょう。

花粉症対策は、第二に花粉を体の中に入れないことが重要です。そのためには、外出時にマスクやゴーグルを着用することが有効です。マスクには鼻の粘膜を乾燥から守る効果もあり、花粉の飛散前から着用するとよいでしょう。

もうひとつ重要なことは、家の中

に花粉を持ち込まないということですね。外から帰ったら、服についた花粉を玄関前で丁寧に払いましょう。

洋服も花粉の絡みややすい毛糸の服よりも、ツルツルした素材の服の方が、花粉を落としやすく家の中に持ち込む量を減らすことができます。また、外に干した洗濯物や布団にも花粉がつくので、室内に干す、乾燥機を使う、外に干す場合にはよく払ってから取り込む、などの工夫をするとよいでしょう。それでも完全に花粉の侵入を防ぐことはできないので、こまめに掃除をしたり、空気清浄機を使用するとよいでしょう。

花粉症のお薬は、花粉が飛び始める1週間ぐらい前から服用を始める、症状が出なかつたり、軽く済んだりして効果的です。テレビやインターネットなどの花粉飛散情報を参考にして服用を始めるるとよいでしょう。

病院などでもらう飲み薬には、

効きはじめるまでの時間や眠気の有無、他の病気に与える影響など、それぞれのお薬に特徴があります。患者さんに合わせてお医者さんはお薬を処方していますので、他の人にお薬を譲ったり、他の人のお薬を飲んだりするのは絶対にやめてください。また、飲み薬以外にも、鼻に噴霧するお薬や目薬などもあります。正しく使用しないと効果が十分発揮されないことがあるので、お薬をもらうときには医師や薬剤師の説明をよく聞き、わからないことがあれば質問して正しく使えるようになります。

薬局で売っているお薬もさまざまな種類があり、鼻水くしゃみによく効くお薬や鼻づまりによく効くお薬、眠くなりにくいお薬などいろいろな特徴を持ったお薬があります。とくに血圧の高い方や前立腺肥大の方が飲んではいけないお薬もあるので、薬剤師や登録販売者によく相談してお薬を選ぶとよいでしょう。