

花粉症シーズン到来! 薬剤師が教える花粉症対策

～健康の薬局であなたに合った花粉症対策を～



健康健康コラム 2025年 3月号

春の訪れとともに、美しい花が咲き誇る季節。しかし、花粉症の方にとっては、毎年つらい時期がやってきます。「くしゃみや鼻水、目のかゆみがつらい...」そんなお悩みをお持ちの方は、早めの対策が重要です！

今回は、私たち健康グループのみずき薬局佐倉店の諸橋薬局長が、花粉症シーズンを少しでも快適に過ごすためのポイントをご紹介します。

🍬 早めの対策で症状を軽減!

花粉症対策の基本は「早めのスタート」です。

症状がひどくなってから薬を飲むよりも、花粉が飛び始める前から服用することで、効果的に症状を抑えられます。つらい症状が本格化する前に、ぜひ当薬局でご相談ください。

💡 薬剤師が教える「早め対策」ワンポイント

- ☑️ 花粉飛散開始の2週間前から薬の服用を開始!
- ☑️ 症状が軽いうちに適切な薬を選び、シーズンを快適に。



🍬 どの薬を選ばいい?

花粉症の薬は、眠気の出方や症状によって使い分けが必要です。

仕事や車の運転がある方には、第二世代抗ヒスタミン薬がおすすめ!

また、症状に合わせて点鼻薬や点眼薬を併用することで、より快適に過ごせます。

第二世代抗ヒスタミン薬の例(市販薬)

- ・アレグラFX ・アレジオン
- ・クラリチン ・ストナリニZ など

?? 市販薬選びに迷ったら??

私たち健康の薬局では、薬剤師があなたに合った薬をアドバイスします。

「眠くなりにくい薬は?」「点鼻薬ってどれを選ばいい?」など、何でもお気軽にご相談ください!

🍬 花粉を避ける生活習慣も重要!

薬の服用に加えて、花粉を体内に取り込まない工夫も大切です。次のポイントを意識して、花粉の影響をできるだけ軽減しましょう。

💡 花粉を避けるための4つの対策

- ☑️ マスク・メガネを着用して花粉の侵入をブロック!
- ☑️ 外出後は衣服をしっかりとたたいてから家に入る。
- ☑️ 洗濯物や布団は室内干しで花粉をシャットアウト!
- ☑️ 空気清浄機を活用して室内の花粉を減少。

💡 プラスαのポイント

- ☑️ 睡眠不足やストレスは、花粉症の症状を悪化させる原因に。
- ☑️ 早寝早起きやバランスの良い食事で、免疫力アップを目指しましょう!

🍬 市販薬で改善しないときは?

市販薬を飲んで「鼻づまりで眠れない」「目のかゆみがひどい」などの症状が続く場合は、耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。

近年は、体質を根本から改善する「舌下免疫療法」など、新しい治療法も登場しています。

🍬 まずは薬局で相談を!

「病院に行く前に、薬で何とかしたい...」そんなときは、ぜひ私たち健康の薬局にお立ち寄りください。

症状に合わせた市販薬や、セルフケアのアドバイスを薬剤師が丁寧にお伝えします。

病院受診の目安

- ☑️ 市販薬を2週間以上服用しても効果がない
- ☑️ 夜間の鼻づまりで睡眠に支障が出ている
- ☑️ 目のかゆみや充血が悪化している

💡 花粉症対策も、私たち健康の薬局におまかせください!

花粉症シーズンを乗り越えるためには、「早めの対策」と「自分に合った薬選び」が大切です。

私たち健康の薬局では、花粉症に関するご相談を随時受け付けています!

処方せんをお持ちでない方もお気軽にご相談ください。

🍬 薬剤師ができること

- ☑️ 症状に合った市販薬選びをサポート
- ☑️ 眠気を抑える薬の選び方のアドバイス
- ☑️ 点鼻薬・点眼薬の使い方や選び方を丁寧にご説明

🌸「花粉症、今年こそラクになりたい!」その願い、私たちがサポートします!

花粉が飛び始める前に、ぜひ健康の薬局にお越しください。お待ちしております。

🍬 健康の薬局はあなたと家族の健康を支える、身近な相談窓口。

「花粉症の季節も、安心と快適をあなたに。」

「健康コラム」は毎月発行しています

バックナンバーはスマホで!



当社ホームページに移動します