

# まちのくすりやさん 第31号

## 今回のおはなし

「花粉症」

ザ・タバコ

Q&A



花粉症とは、ある特定の花粉が目に入ったり、鼻から吸い込まれたりすることによって起こるアレルギー症状のことをいいます。原因になる植物はさまざまですが、日本人の5～10人に1人がスギ花粉症ともいわれ、いまや社会的な問題にもなっています。



ヨモギ



カモガヤ



ホソムギ



ヒノキ



スギ

### 《主な症状》

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目・のど・顔や首の皮膚のかゆみ

### 《その他の全身症状》

集中力の低下、だるい、熱っぽい、倦怠感、イライラする

### 《対策》 **point 早めの薬が効果的です！**

花粉症対策は、花粉をできるだけ避けることが基本です。

★花粉の多い要注意日の外出は控える。

晴れて気温の高い日、空気が乾燥して風が強い日、雨あがりの翌日が花粉の多い日といわれています。

★室内に花粉を入れないように注意する。

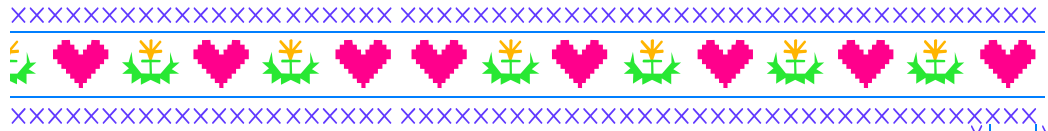
掃除の時以外は、窓の開閉をできるだけ少なくしましょう。また、帰宅時は、部屋に入る前に髪や衣服についた花粉をよく落とし、洗顔やうがいを心がけましょう。

★家の周囲の雑草が原因ならば除草する。

花粉症の原因が、家の周辺に生えているイネ科やキク科の場合には、できるだけ刈り取るようにして下さい。

### Q&A 風邪と花粉症の違いは？

風邪は通常、1週間程度で治りますが、花粉症は、原因となる花粉が飛んでいる間、ずっと続きます。また、風邪の場合は、数日でねっとりとした鼻汁になりますが、花粉症は、さらさらした「水っぱな」のままです。その他、目のかゆみがあれば花粉症、熱が出ていれば風邪の疑いが強いという見分け方もできます。



## 4匹のカエルで

# 禁煙

1. 環境を**変える**
  - ・ライターや灰皿などの喫煙器具を処分する。
  - ・タバコを吸いたくなる場所（居酒屋等）をさける。
  - ・机の上に禁煙立て札を置く等、自分が禁煙している事を周囲に告げる。
2. 行動パターンを**変える**
  - ・朝起きてすぐタバコを吸っていた人は、洗顔等朝の支度の順序を変える
  - ・食後の後、長く座ったままでいない。
3. 置き**換える**
  - ・口さびしい時は、糖分の少ないガムなどをかむ。
  - ・タバコを吸いたい時、イライラするとき等は深呼吸する。水を飲む。
4. タバコのイメージをぬり**かえる**
  - ・タバコはストレスをやわらげる。  
⇒離脱症状が一瞬消えるだけで、かえってストレス状態をつくる。
  - ・食後の一服は至福の時だ  
⇒食後の間にニコチン切れがひどくなったからおいしく感じるだけ
  - ・「軽いタバコ」なら健康に悪くない  
⇒実際はそうではありません！



浦安市より **新型インフルエンザワクチン優先接種費用を全額助成** 2010年1月8日

ワクチン接種は「効果とリスク」を考慮し個人の判断で接種することになります

今回のワクチン接種は、新型インフルエンザにかからないようにするためではなく、重症化などの防止のために行われるもので、優先接種対象者を国が定めて、接種スケジュールに沿って行います。優先接種対象者には、個別に順次、通知（基礎疾患を有する方を除く）しました。接種を希望する場合は、ワクチンの有効性と副作用を十分に理解し、接種を受けましょう。※詳細は、浦安市ホームページをご覧ください。



明けましておめでとうございます。今年も身近な話題を提供していく予定です。ぜひご一読下さい。

(社) 浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内  
Tel 047-355-6812 (月~金: 10~15時)  
Fax 047-355-6810  
メールアドレス toiawase@urayaku.jp