

花粉症とは・・・？



花粉を吸いこんだりすることで「くしゃみ」「鼻づまり」等のアレルギー症状を引き起こす病気です。花粉症はおよそ60種類の花粉が原因で発症しますが、その代表的なものがスギ花粉です。スギ花粉は日本固有のもので、現在日本人の約20%が患者であると言われています。

今後、地球温暖化等でスギ花粉の患者が増加することが予想されています。また、発症年齢の低下、スギ花粉以外の花粉で発症する花粉症の増加等の問題も出てきます。

症状は・・・。

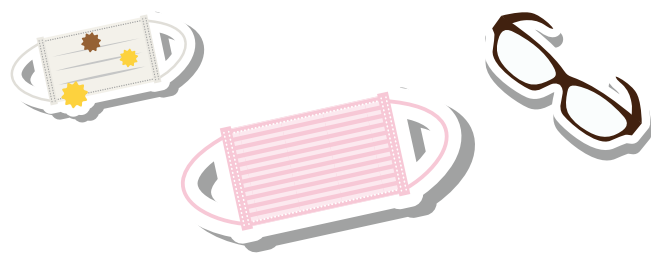
鼻から吸い込まれた花粉が鼻粘膜でアレルギー反応を起こすことで「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」の鼻の三大症状があらわれます。このため口呼吸、鼻声になることもあります。また、目の症状（かゆみ、充血、涙）を伴う場合も多く、場合によっては眠気、めまい、頭痛、倦怠感、集中力低下、イライラ感などもみられます。また、最近では、通年性のアレルギー性鼻炎や花粉症の両方に悩まされる方や複数の花粉に反応する方も増えており、ほぼ一年中くしゃみや鼻水、めのかゆみや違和感などに悩まされる方も少なくありません。症状は花粉の飛散量の増加とともに、症状が悪化する傾向にあります。

なぜここ最近になって花粉症に悩まされる方が増えているのかといいますと、植林などにより杉の本数自体が増えていることや、大気汚染、食生活の変化、不規則な生活リズム、住宅やオフィスの近代化に伴う密閉性の高い環境でのダニやカビなどのアレルギー原の増加がその理由に挙げられます。こういった環境に順応し、なるべく症状を悪化させないよう日頃からしっかりとご注意ください。



花粉から身をまもること

- ①花粉情報にも注目：花粉情報は毎日チェックを。花粉の多い日は出来るだけ外出を控えましょう。
- ②外出にはマスクとメガネ：花粉が鼻の粘膜、眼に着くことで症状が現れます。
- ③外出から帰った時には、服をはたく：家の中に花粉を持ち込まないように。可能であれば、洗顔・手洗いも行いましょう。
- ④花粉の多い日には窓を閉める：布団や洗濯ものを取り込むときは花粉を十分に払い落としましょう。また、室内のお掃除をこまめに行うことも重要です。



症状を悪化させないために

- ①風邪をひかないように：風邪をひくと鼻の粘膜が弱り、症状を悪化させたりするので注意
- ②気温に変化に気を付ける：アレルギーの人は、ちょっとした気温の変化で発症を誘発するので冷暖房には注意
- ③吸いすぎ、飲みすぎは禁物：たばこの煙は鼻粘膜を刺激し、アルコールは血管を拡張させるので、症状を悪化させます。
- ④お薬も強い味方：花粉飛散のピーク時は、セルフケアだけで花粉症の症状を抑えることは不可能なので薬を用いた治療を行いましょう。



シリーズ介護



- 介護保険の基礎① -

「介護保険制度」という仕組みがあるのをご存知でしょうか？

介護保険は、自分の老後や家族を介護することになったときにサポートしてくれる心強い存在です。高齢化が進む中、「私にはまだ関係ない」「両親や配偶者はまだ元気そうだから大丈夫」と思っている、いつ、どのタイミングで身近な人に介護が必要になるかわかりません。

そこでサカエ薬局だよりでは、これから介護に関わる可能性のあるすべての人に向けて、介護保険制度の仕組みや介護保険で受けられるサービスの内容、利用するために必要な「要介護認定」について、わかりやすく継続して解説させていただきます。ご家族に何かあった時にすぐに相談できる人、あるいは相談できる施設について知っているのと知らないのでは本当に大きな差となります。

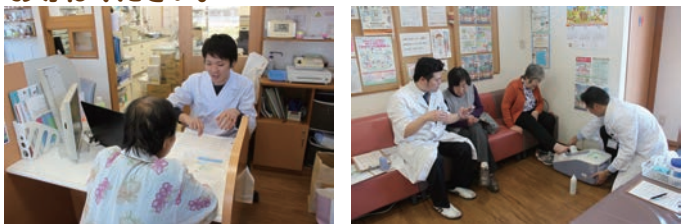
今回は、基礎知識①ということで相談できる人、相談できる場所についてお伝えします。まず相談できる人ですが、ズバリ！！サカエ薬局のスタッフです。サカエ薬局各店では様々な介護相談の窓口としての役割を担っております。何でもお気軽にご相談ください。次に相談できる場所ですが、これは地域により多少呼び方が変わることがありますが、「地域包括支援センター」というものがあります。こちらは、専門的にそういった事態の相談を受ける場所ですので何も起こっていないうちに、ご自身がお住いの地域包括支援センターの連絡先を確認しておきましょう！



サカエ薬局の取り組み

骨密度測定キャラバンの実施

サカエ薬局グループ各店では、希望者を対象に無料で骨密度チェックを行う骨密度チェック会を実施中です。普段何気なく気になっているご自身の骨密度の目安を知ることにより、日頃から気を付けるべき食事や運動について知っていただける機会となっております。グループ各店が順番にて開催しておりますので、ご興味をお持ちの方は、お近くの店舗スタッフまでお気軽にお尋ねください。



次回開催：平成31年3月20日（水）
開催店舗：サカエ薬局 山南店

—— ゆらぎ世代の健康と美容をサポート ——

大塚製薬の エクエル

エクエルは大豆イソフラボンと乳酸菌で発酵させた「エクオール」を手軽に、直接摂取できる食品です。

更年期症状の改善
骨粗鬆症の予防
皮膚老化の予防

コリ・ほてり・イライラ
女性の悩みに

健康と美に
大切な成分です。

メーカー希望小売価格
詳しくは、薬剤師にお尋ねください **¥4,000（税別）**

岡山駅前店 TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1605	中山下店 TEL:086-206-4520 FAX:086-206-4521	幸町店 TEL:086-224-7119 FAX:086-224-7188	西大寺店 TEL:086-944-1966 FAX:086-944-1965	西大寺南店 TEL:086-238-5760 FAX:086-238-5766	山陽店 TEL:086-955-2512 FAX:086-955-2513	赤坂店 TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911
瀬戸店 TEL:086-201-0125 FAX:086-201-0127	瀬戸内店 TEL:0869-24-2412 FAX:0869-24-2402	山南店 TEL:086-946-2621 FAX:086-946-2622	児島店 TEL:086-473-3741 FAX:086-473-3764	勝山店 TEL:0867-44-5270 FAX:0867-44-5271	真壁店 TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585	