

# サカエ薬局だより



まだまだ寒い季節ですが、例えば花粉症はだいたい2月ぐらいから症状が出始めたりするので、今のうちからいろいろな準備をしておいて快適な春を過ごしましょう。今回は春に出やすい症状などについていくつか特集していきます。

## 花粉症などのアレルギー症状

### i) 花粉や黄砂による鼻炎や目のかゆみ

例年花粉症は2月～5月のゴールデンウィークの辺りまで症状が続く事が多いですが、花粉以外にも、黄砂で同じ様な症状が出たりします。

早めから薬を飲み始めると症状が軽めになると言われているので、ピークが来る前に早めに受診して対策しておきましょう。

最近、処方箋がなくても購入できる市販薬にも効果の高い物が多くなってきており、中には処方薬として使われているのと同じ成分・配合量の薬などもあるので、忙しくて病院に行けない人も薬局の薬剤師にご相談ください。

また、鼻炎症状にはワセリンを鼻の穴の周辺に塗ることで効果があります。

### ii) 花粉による皮膚炎



花粉症というと鼻炎や目の痒みといった症状が思い浮かぶかと思いますが、花粉が皮膚へ接触することで肌荒れや皮膚炎になる事もあります。

鼻炎の症状は無く、皮膚の症状だけ出る場合もあるので、いつもこの季節になると肌が荒れるといった方は花粉が原因かもしれません。予防として、肌に花粉を接触させない様に外出時にはマスクやメガネ、帽子などを使用し、

帰宅時には家に入る前に服や花粉を落とし、帰宅後すぐに洗顔する事もおすすめです。また乾燥により皮膚のバリア機能が低下するので、肌をしっかりと保湿する事が対策になります。

基本的には市販の保湿剤で良いですが、痒みや炎症がおさまらない場合は皮膚科など受診するようにしましょう。

花粉症はどの年齢でも発症する事があり、60代になって初めて発症したという事もめずらしくありません。

今までなっていなかったから自分は花粉症ではないと思わずに今年から発症したかもと思って受診するなどの対処が必要です。

## 春バテ

・春は気候や生活の変化などによって心身の不調が出やすい時期です。

倦怠感・頭痛・めまい・日中の眠気・イライラ・やる気がでないなど色々な症状があります。春バテの主な原因は自律神経の乱れにあります。

自律神経とは自分の意思とは関係なく自動的に体を調節する神経であり、興奮状態にする交感神経とリラックス状態にする副交感神経がバランス良く働き、体温や血圧・脈拍などを調節しています。

春は寒暖差や気圧の変動が大きく、それに対応するために自律神経が過剰に働いてバランスが崩れたり、進学や就職、異動、引っ越しなど環境の変化によるストレスで心身の不調が起こることがあります。

裏面では自分で出来るいくつかの対策について紹介します。



**POINT** バランスの良い食事を1日3回  
ぎっちり摂る。

偏った食事は春バテの原因になってしまうので、1日3食バランスよく摂りましょう。特に朝食をしっかり摂る事で腸が刺激され、体内時計が正常になり自律神経が整いやすくなります。

例えば、春が旬の新玉ねぎや春キャベツなどは老廃物を排出する働きがあるカリウムを多く含んでおり、キャベツにはさらに胃の粘膜を修復する働きのあるビタミンU（別名：キャベジン）も含んでいるため胃腸の疲れやすい春にぴったりの食材です。



**POINT** 冷え対策をする。

寒暖差に対応する為に、マフラーや長袖の服、靴下などで体温調節をしましょう。血流の多い「首」「手首」「足首」の3つの首を冷やさないようにするのが効果的です。カイロや温熱シートなどを使用するのも良いでしょう。

また、お風呂に入るのも効果的ですが、お湯が熱すぎると交感神経が刺激されてしまいリラックス効果が得られないので、38～40℃の少しぬるめの設定にしましょう。



**check!** 質の良い睡眠をとる。

寝不足があると疲労が蓄積して交感神経が高まった状態が続きます。質の良い睡眠をとるためには、寝る前はスマホやテレビなどの光の刺激を避けましょう。他にも、目の周りを温めると副交感神経が優位になって眠りやすくなり、首を温めると体の中心の熱が手足から逃げやすくなり、寝つきが良くなります。



**check!** 適度な運動をする

体を動かすと、血流や代謝が改善して冷えを防止したり、ストレスの解消にもなるため、自律神経を整えるのに役立ちます。ただし、無理はしないように、普段の生活でいつもより少し多く歩いてみたり、出来るだけ階段を使う様にするなど、自分の出来る範囲の取り組みから始めてみましょう。



<b>岡山駅前店</b> TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1606	<b>幸町店</b> TEL:086-224-7119 FAX:086-224-7188	<b>中山下店</b> TEL:086-206-4520 FAX:086-206-4521	<b>柳川店</b> TEL:086-233-1017 FAX:086-233-1016	<b>西大寺店</b> TEL:086-944-1966 FAX:086-944-1965	<b>西大寺南店</b> TEL:086-238-5760 FAX:086-238-5766	<b>山南店</b> TEL:086-946-2621 FAX:086-946-2622
<b>瀬戸店</b> TEL:086-201-0125 FAX:086-201-0127	<b>瀬戸内店</b> TEL:0869-24-2412 FAX:0869-24-2402	<b>山陽店</b> TEL:086-955-2512 FAX:086-955-2513	<b>赤坂店</b> TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911	<b>児島店</b> TEL:086-473-3741 FAX:086-473-3764	<b>勝山店</b> TEL:0867-44-5270 FAX:0867-44-5271	<b>真壁店</b> TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585