

1月度 衛生対策: **花粉症の季節到来**

今年の花粉飛散量は平年(2008~2014年平均)の1割増、昨シーズンの5割増となる予想です。(ウェザーニュース発表による)
これから徐々に花粉が多くなってきますので、早めの対策をお勧めします。

今からできる予防策



◎免疫力を高める

十分な睡眠とバランスの取れた食事をとる、ストレスをためない

◎花粉を寄せ付けない

外出時にめがねやマスクを着用する、花粉のつきにくい服(化学繊維や綿等)を選ぶ

◎薬を使って症状を軽減する

発症する前: 予防薬の服用(内服薬)
花粉が飛散する2週間前(遅くとも1
月初旬)までに開始しましょう

発症した後: 症状にあわせた薬の
使用(内服薬、点鼻薬、点眼薬など)

《薬を使用する時の注意点》

- ・仕事で車を運転する人は、眠気を催す薬を使用しないでください。
- ・後発(ジェネリック)医薬品を使用することで、自己負担額が軽くなる場合があります。
→医師又は薬剤師にご相談ください

新薬登場!!



スギ花粉に対する新しい薬が認可されました。

げんかんさりょうほう
減感作療法の一つで、スギ花粉を体内に少しずつ取り込みアレルギー症状を治す、というものです。今までは注射で行われていましたが、新薬は舌下にたらずだけで良いので体への負担が軽くなります。

症状が出る2~3ヶ月前に服用を開始する必要がありますので、次年度の治療方法の一つとしてご検討ください。(登録された医療機関でしか処方できませんので、詳細についてはお近くの耳鼻科又はアレルギー科でご相談ください)