

# あじさいだより

2012年

2月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局  
あじさいだより編集委員会

## 花粉症とは

花粉が原因でおこるアレルギー性の病気です。目や鼻の粘膜に花粉がつくことで、鼻水、くしゃみ、鼻づまり、目のかゆみなどが現れます。

かぜの症状と似ていますが、1週間以上続いたり、目のかゆみが伴っていれば花粉症の可能性が高いでしょう。

### 毎年症状が出る方は

症状のでる数週間前からアレルギーを抑える薬を飲むと症状が軽くすみます。



### 治療



鼻水やかゆみを抑える飲み薬、目薬、点鼻薬を使います。

鼻水やかゆみを抑える薬は眠気が出たり、注意力が落ちることがありますので、運転など機械の操作に注意が必要です。

眠気が強いほど効果が強いということではありません。眠気の強さは薬が脳に行きやすいか行きにくいかの違いで、効果とは別です。眠気が気になる場合は医師に相談してください。眠気が少ない薬もあります。

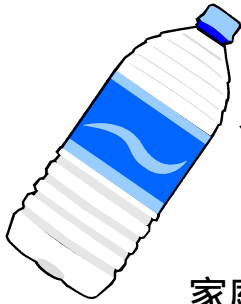
### 花粉のシーズンを迎えたら

- ・外出する時は、マスク・メガネをつけましょう。
  - ・風の強い晴れた日は外出を控えましょう。
  - ・衣服や髪を払ってから家に入りましょう。
- そして手を洗い、うがいをしましょう。



[薬局での質問より]

## 吐いたり、下痢した時にはスポーツドリンクを飲むとよいですか？



脱水にならないよう水分と塩分を補充することが大切です。スポーツドリンクはナトリウムの濃度は低いので脱水の予防・治療にはあまり適しません。

家庭で作れる補水液を紹介します。

水 1L + 食塩 3 g (小さじ 1 / 2) + 砂糖 40 g (大さじ 4 と 1 / 2)  
または

無塩のトマトジュース 300 ml + 水 700 ml + 食塩 3 g + 砂糖  
40 g

この水は点滴のかわりになります。1日3回以上の下痢や嘔吐が起きたら飲んでください。

### ～ サプリメント紹介 今回はビタミンA ～

ビタミンAは『目』との関係が深い脂溶性のビタミンです。目や粘膜・髪・皮膚の健康を保ち、夜盲症(とり目)・視力低下の予防・免疫力を高める・肌荒れを防ぐなどの効果があります。

脂溶性のビタミンなので、熱にも強く油脂と一緒に摂取すれば吸収もよくなります。

通常の食事だけでは過剰症になることはありませんが、サプリメントなどを利用する場合には体内に蓄積されやすいので注意が必要です。1日の摂取量基準は、成人男性750 $\mu$ g・成人女性600 $\mu$ g・妊婦670 $\mu$ g・授乳婦840 $\mu$ gで上限摂取量は3000 $\mu$ gとされています。

うなぎやレバーなどの動物性食品やにんじんやピーマン、カボチャなどの緑黄色野菜に多く含まれています。