



あじさいだより

2008年 4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

花粉症について



<花粉症とは？>

花粉症とは、花粉によって起こるアレルギー性疾患のことです。

花粉症の4大症状として、くしゃみ発作・水性鼻汁・鼻閉・目のかゆみがあります。風邪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は高いでしょう。まずは、専門医（内科・耳鼻科・眼科・アレルギー科）に診てもらうことが大切です。

<花粉の飛ぶ時期は？>

【北海道】

温暖化が進んでいる近年では花粉症の被害が大きくなっています。一般的には、前年の夏に気温が高く、雨が少ない年は花粉の量が多くなります。このカレンダーを参考に花粉症対策を行ってみてください。

植物名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノギ												
スギ												
ヒノキ												
シラカンバ												
イネ科												
ブタクサ												
ヨモギ												
カナムグラ												

<治療>

花粉症の治療は開始時期が早く、症状が軽いほど重症化を免れることができます。

「花粉症かな？」と思ったらできるだけ早く病院にいった医師に診断してもらいましょう。

また、毎年激しい花粉症で悩んでいる人は、花粉症の一ヶ月前から治療を開始すると、鼻や喉の粘膜が荒れるのを抑えることが出来るので花粉症の時期は比較的楽に過ごせます。薬によっては効果が実感できるまで数日～数週間かかることもあるので、医師の指示がある間はきちんと使い続けるようにしましょう。

<薬の種類>

花粉症の薬としては飲み薬・目薬・点鼻などの種類があります。症状の激しく出ている部位、くしゃみ・鼻汁型・鼻づまり型といった症状の種類や重症度にあわせて医師が選択してくれます。アレルギーを抑える薬は眠気を伴うことがあるので、車を運転したり、ふらつきやすい人はあらかじめ医師と相談し眠気、ふらつきの出にくい薬を選んでもらいましょう。

<家庭でできる対策は？>

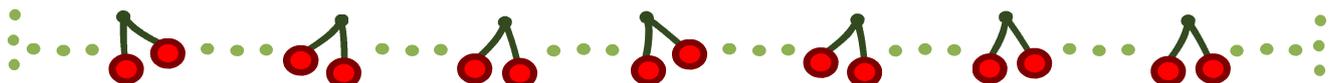
- ・花粉と接触しない
マスク・めがねをつける。
衣服は毛織物よりもすべすべした綿かポリエステルなどの化学繊維を選ぶ
- ・室内に花粉が侵入しないよう気をつける。
部屋の掃除をこまめにする。外に干した衣類や布団は、よくたたいてから取り込む



サプリメントアドバイス

今回は**ビタミンB1(チアミン)**

- ・ビタミンB1は、糖質の代謝にかかせないビタミンです。アルコールをよく飲む人や、
- ・炭水化物をたくさん食べる人は、ビタミンB1をたくさん取る必要があります。
- ・豚肉、のり、ごま、大豆などに多く含まれ、ニンニクと一緒に食べると吸収がよくなります。たくさんとっても過剰症にならないビタミンなので安心してたくさん取るよう心がけて下さい。



補聴器用電池販売中

補聴器用電池の色は万国共通



- *介護ショップあじさいでは、補聴器用空気電池を販売しています
- *あじさい薬局・あじさい薬局西店でも店頭販売しています
- *取り扱いの補聴器用空気電池は4種類です
- *色分けは万国共通なので、今まで他のメーカーの電池を使っていた方も安心です
- *現在ご使用の電池の種類が解らない方は、使用済み電池を持参し、職員にお尋ね下さい

補聴器用空気電池 powerone :
各900円(6個入り)
PR536 (p10): 黄色
PR48 (p13): オレンジ
PR41 (p312): 茶色
PR44 (p675): 青

補聴器の相談も承ります

*介護ショップあじさいでは、補聴器を専門に扱う会社と提携し、補聴器の無料相談の機会を設けています。

*毎月 第1・3火曜日 13:30~17:00 完全予約制

*他店で補聴器を購入された方でも遠慮なくご相談下さい

*前日までに電話か来店にてご予約をお取り下さい

*ご予約は先着順でお取りしていますので、ご希望に添えないこともあります
ご了承下さい

お問い合わせは

介護ショップあじさい

住所:帯広市西9条南12丁目3-5(あじさい薬局本店西側)

TEL:0155-28-6646 FAX:0155-28-6647

ホームページ:<http://www.pharma-care.co.jp>

8:45~17:00
土日・祝日はお休みです

~管内無料で配達します。お気軽にご連絡ください。お待ちしております!~