

秋の花粉症



花粉症に悩まされている人の約70%以上はスギ花粉が原因であるため、花粉症といえば春のイメージが強いと思います。春が過ぎて夏の終わり頃にくしゃみ、鼻水、鼻つまり、目のかゆみなどの症状が続いたら、秋の花粉症「かも」かもしれません。

秋の花粉症の原因となる植物には、キク科のブタクサやヨモギ、イネ科のカモガヤやハルガヤ、アサ科のカナムグラなどがあります。花粉の飛散はキク科が8月～9月頃、イネ科が5月～6月頃と8月～9月頃、アサ科が9月～10月頃にピークを迎えます。



ブタクサ



カナムグラ

秋の花粉症がある人は、これらの植物の花粉だけでなく、口に入れる果物や野菜にも注意が必要です。果物や野菜に含まれる抗原が花粉に含まれる抗原ときわめて似ていることで口腔アレルギー症候群を起こすことがあるためです。キク科で発症する人は、メロン、バナナ、キウイ、セロリで、イネ科で発症する人は、スイカ、メロン、オレシ、トマトで食物アレルギー症状が表れることがあります。

【花粉症の予防】

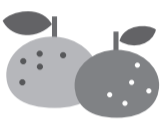
○秋の花粉は雑草花粉なので、スギやヒノキなどの樹木花粉が数キロメートル飛散するのに対し、数十メートルと飛散距離は遙かに短くなります。従って、これら植物の生育場所へはなるべく近づかないようにしましょう。○体に取り込む花粉の量を少なくする

ことで症状の軽減につながります。外出する時は、花粉が付かないように眼鏡や帽子、マスクをするようにしましょう。表面がつるつるした素材の洋服を着るのもおすすめです。帰宅する時は、家に入る前に洋服の表面についていた花粉をはらい落とし、うがいや洗顔を行って部屋に入りましょう。



これでよし!

○症状がつかない時は、抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬などの内服薬、点鼻薬、目薬などの市販薬を上手に利用しましょう。症状を効果的に軽減させるには、花粉が本格的に飛散する前から薬を使う初期療法が有効です。例年強い症状が出ている人は、今年もぜひ薬局・薬店で治療方法などについて詳しく相談してみよう。



ヘスペリジン

昔から日本では、冬至の日に「ゆず湯」に入る風習があります。ゆず湯には血行を促進して体を温める効果があり、ひびやあかぎれにも良いとされています。これらはゆずの働きはゆずに含まれるヘスペリジンによるものです。



あったまるなまめ

含まれるルチンやたまねぎの薄皮に含まれるケルセチンと同じ「ビタミン様物質(ビタミンP)」に分類されます。ヘスペリジンには、血流を良くして手足を冷えにくくする、毛細血管を丈夫にして出血を防ぐ、むくみを抑える、血圧の上昇を抑えるという働き、他、中性脂肪の上昇を抑える、骨量の減少を抑えるといった研究結果もあります。

このように様々な作用のあるヘスペリジンですが、実よりもすじや皮の部分が多く、完熟果実よりも未熟果実が多いという難点があります。さらに、水に溶けにくく、体に吸収されにくいといった性質があり、決して摂取しやすいものか。

ジェネリック医薬品

り出したり、その成分を服用しても著しい副作用が出ないかどうか調べたりと、10年以上もの歳月と何百億円もの費用をかけて開発されています。発売してからしばらくは、開発した製薬会社が特許により独占的に販売することができ、期間を過ぎると他の製薬会社も同じ成分のお薬(ジェネリック医薬品)を作ることが可能になります。ジェネリック医薬品はお薬の成分ができたところから開発する



ることになるため、新薬より短い期間で安価に開発することができ、お薬自体も安くなるのです。ジェネリック医薬品はただ安いだけでなく、口に入れるとすぐに溶ける剤形にしたり苦味を感じにくいようにコーティングしたりするなど、新薬より飲みやすい工夫されているものも多々あります。さらに、数は多くありませんが、新薬と同じ材料から同じ製法で作られるジェネリック医薬品「オナーソライズド・ジェネリック」といわれるものもあります。新薬と全く同じでありながら、他のジェネリック医薬品と同様に開発費が安い価格も安いお薬です。同じ成分のお薬でも、何種類かのジェネリック医薬品が発売されていることもあり、お薬が飲みにくいなど困ったことがあれば、薬剤師に相談してみよう。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします！

0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42
 TEL:0952-33-0346
 FAX:0952-33-0341
 営業時間:AM9:00~PM7:00
 定休日:日曜・祝祭日

ホームページは **コチラ**

あさひ薬局開成店