



# こすもすだより



第49号

一般社団法人京都コムファ コスモス薬局  
〒604-8454  
京都市中京区西ノ京小堀池町18番7  
Tel 075-821-8080

2016.4.1 発行

<http://www.kyoto-compha.or.jp/cosmos/>

## 花粉症とは

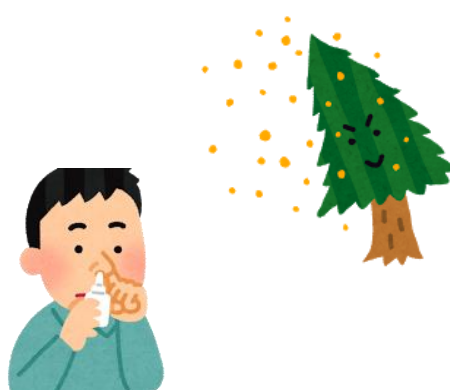
花粉によって生じるアレルギー疾患の総称で、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ等の症状を引き起こします。原因は私達の体にある免疫システムが過剰に働いてしまうためです。

### 花粉症の治療法

花粉症の治療には初期療法と対症療法があります。

#### ①初期療法とは

花粉が飛散する数週間前から内服薬や点鼻薬等で早めに治療を行う事で、鼻粘膜が過敏になるのを抑え、症状をコントロールしやすくします。また症状が出るのを遅らせたり、悪化するのを防ぐ効果があります。



#### ②対症療法とは

花粉症によるくしゃみ、鼻水、鼻づまり等の症状を和らげる治療です。点眼薬や点鼻薬等の局所療法と、内服薬による全身療法があります。またレーザーによる鼻粘膜の手術療法やアレルギー免疫療法(舌下免疫療法)等もあります。

### 初期の対策



- ① 飛散情報を把握するため、まず自分の住んでいる場所の花粉の飛散時期や飛散量の情報をテレビやインターネット等で集め、早めに初期治療等に役立てます。
- ② 花粉症だけでなく、慢性鼻炎や副鼻腔炎等の合併症がある方は早めに受診し、その治療も行う必要があります。  
医療機関では、鼻水を採取して花粉が原因かの検査を行い、アレルギー反応があるか調べます。あればさらに皮膚テストや血液検査で原因の花粉の種類等も調べる事があります。

## 花粉症治療のポイント

様々な治療方法がありますので、自分に合った治療方法を選びますが、薬物療法が中心になります。主に内服薬と点鼻薬、点眼薬が使用されます。最近では、内服薬は眠気の少ない薬が主流となってきています。内服薬には花粉症のくしゃみ、鼻水等の原因となるヒスタミンやロイコトリエンを抑える薬や点鼻薬のステロイド剤、鼻づまりを改善する血管収縮剤もあります。作用や効果、副作用、効果が出るまでの期間などが異なりますので、内服薬や点鼻薬等は勝手に中止せず、医師の指示に従ってください。症状に合わせた薬を使用しますので、できれば定期的に受診して下さい。

## 花粉が飛んでからの対策

- ① 症状のひどい人は飛散情報をもとにできるだけ外出しない。窓はできるだけ閉める。
- ② 外出時はマスクや帽子、花粉症用のメガネ等を着用し、出来るだけ花粉を吸ったり、浴びたりしない。
- ③ 会社等に出社時や帰宅後は手洗い、うがい等をする。
- ④ 洗濯物は外で干した場合、良く払ってから入れる。できれば部屋干しする。
- ⑤ 部屋をこまめに掃除する。帰宅時は帽子やコートなどについた花粉を玄関先で落とします。ポリエステルなど化学繊維のコートの方が花粉を落としやすいです。

## その他の注意点

- ① 寝不足は花粉症の症状を悪化しやすいので、注意が必要。
- ② 規則正しい生活をする事で、症状の悪化を防ぎます。
- ③ 暴飲、暴食は花粉症を悪化させることがあります。



## コスモス薬局職員紹介 32

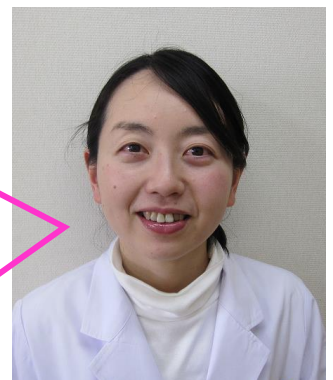
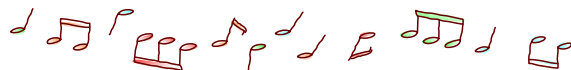


### 薬剤師 細尾 暢子 ほそお のぶこ

**好きなこと** 読書、音楽鑑賞、楽器演奏

**抱負** 昨年の6月からコスモス薬局で働いています。早く仕事に慣れて、患者さんや周りの人の役に立てるよう頑張っていきたいです。

**一言** 薬について聞きたいこと、不安に思うことなどありましたらお気軽にお声かけ下さい。



水のような鼻水やくしゃみ、咳、鼻づまりなどの症状がある時に用いられる漢方で、風邪や花粉症、アレルギー性鼻炎、喘息などに使用される漢方です。麻黄には気管支拡張作用があり、咳を鎮めます。その他には、発散作用のある桂皮と痛みを和らげる芍薬、咳やアレルギー症状を抑える半夏・五味子・細辛などが配合されています。



甘草



芍薬



桂皮



半夏



麻黄



五味子



乾姜



細辛

**甘草(カンゾウ)**：カンゾウの根（一部の種類は根茎を含む）を乾燥させたもの。  
各種の生薬を緩和・調和する。

**芍薬(シャクヤク)**：シャクヤクまたは近縁植物の根を乾燥させたもの。  
消炎・鎮痛・抗菌・止血・抗けいれん作用。

**桂皮(ケイヒ)**：クスノキ科トンキンニッケイやその他同属植物の樹皮を乾燥したもの。  
香辛料としてよく使われる。体を温める作用があり、多くの漢方に使用。

**半夏(ハンゲ)**：サトイモ科ハンゲ属カラスビシャクの球状根茎を乾燥させたもの。  
吐き気を抑え、他にも頭痛・咳・痰・寒気・めまい等の症状を緩和する。

**麻黄(マオウ)**：フタマタマオウやシナマオウの茎を乾燥させたもの。  
気管支拡張、鎮咳、交感神経興奮作用。

**五味子(ゴミシ)**：モクレン科チョウセンゴミシの成熟果実を乾燥させたもの。  
咳や喘息を鎮め、水分代謝を正常にする。

**乾姜(カンキョウ)**：ショウガの根茎の表皮を取り去り、蒸して乾燥させたもの。  
生姜と同じく、体を温め胃腸の働きを整える。

**細辛(サイシン)**：ウスバサイシンの地上部を除いた根および根茎を乾燥させたもの。  
咳止め、痰きり、鎮痛、鎮静、解熱効果がある。

#### (効能)

花粉症、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、風邪(鼻水が出る)、気管支炎、気管支喘息など

#### (適応する体質)

冷え症で体力が中くらいの人

#### (副作用や注意点)



麻黄には、心臓や血管に負担をかけるエフェドリン類が含まれる為、高血圧や心臓病など、循環器系に病気のある人は慎重に用いる必要があります。また、甘草は大量服用により、浮腫（むくみ）や血圧上昇を起こす事があります。

# 韓国旅行の極意とは？

杉山 喜一



韓国旅行に良く行きますが、ツアーでは私は1回だけしか行ったことがありません。ツアー旅行より個人で、自分で日程を組み、観光する方が楽しく、また自由に観光が出来ます。もっぱら最近はそのやり方にしています。最初は家内から教えてもらいました。日本から航空機とホテルのセットを予約するかまたは航空券とホテルをよく利用するサイトから予約します。このサイトは1人でも宿泊が簡単に探せて重宝します。そして現地では地下鉄とバスや鉄道のフリーパス券を日本から予約して、ソウルからプサン、慶州等に日帰りで出かけたりしました。韓国版の新幹線にも乗れます。日本円で支払いも可能です。上手に買うコツがあり、それさえクリアできれば、ほとんどの韓国内の場所に行けます。地下鉄やバスも最近は日本語や中国語の案内板や車内放送もあります。ソウル等の大都市の繁華街でもよいのですが、少し離れた場所にいけば、かなりいろいろな食べ物も沢山あります。

あとは有用な韓国旅行の情報サイトの「コネスト」や「ソウルナビ」のクチコミが非常に役に立ちます。いくつか重要なポイントさえクリアできれば、結構日本人も1人であちこち旅行しているのがクチコミに出ています。そして最後にほんのすこしの単語や簡単な言い回しの韓国語が出来れば、誰でも行けるはずです。こうしてもう6回も1人で私は韓国旅行をしてきました。最初は戸惑うこともありましたが。インターネットで下調べを十分していけば、言葉が出来なくてもなんとかなりました。



## くすり手帳について



「くすり手帳」は、処方されたくすりの名前、使用量、使用回数、くすりによる副作用やアレルギー情報などを記録する手帳です。受診時に、医療機関や保険薬局に出して頂くことにより、副作用や相互作用、重複などを未然に防ぐことができます。

なお、「くすり手帳」は、各医療機関ごとにお持ち頂くものではありません。同時に複数の「くすり手帳」をお持ちの場合にはご相談の上、できる限り1冊にまとめさせていただきます。「くすり手帳」は、調剤する処方せんと一緒に出して下さい。まだお持ちでない方もお気軽にお問い合わせください。