



就実大学薬学部附属薬局

岡山県岡山市北区田益 1291-1 TEL: 086-294-9100

薬局HP



## 花粉症の季節が到来します

薬局長 柴田隆司

スギ花粉の飛散が天気予報の中で報告されています。今年は昨年より飛散が多いと言われています。花粉症の患者さんでは予防はされていますか？ さて、花粉症の症状と新型コロナウイルス感染の初期症状との違いは何でしょうか。医師でも厳密に見分けるのは難しいと言われています。



医師の判断を仰ぐためには、体温（微熱か38度以上か）、症状の出た時期、身近に新型コロナ患者の有無、症状が悪化する時間帯、鼻水か鼻詰まりのどちらが問題か、などの情報が有用となるそうです。

そして、花粉症患者の方が新型コロナウイルス感染のリスクを上げないために、何に気を付けたらよいのか、例を挙げてみましょう。花粉症では目が痒くなることがありますので、無意識のうちに目をこすることがあるでしょう。でも、手に新型コロナウイルスが付いていたら感染の可能性が高まります。また、目をこすることにより、目の表面に傷ができて細菌やウイルス感染を招くことにもなりかねません。また、換気が重要ですが窓を開けることによって花粉が入ってきます。この際には、窓の開け幅を10cm程にしてレースカーテンを引くことで花粉侵入を減少させることができるそうです。もちろん、部屋の床掃除やカーテンの洗濯はこまめにすることが必要です。

花粉の飛散状況は、インターネットで調べられます。環境省の**花粉観測システム（愛称：はなこさん）**では観測地点（備中県民局井笠地区事務所、美作県民局真庭地域事務所、岡山大学医学部）を選ぶと花粉の飛散状況がグラフで見られます。花粉症治療薬も症状が出る前から服用すると症状が軽くなると言われています。



## ハンドケアで手荒れをなくそう

新型コロナウイルスの影響により、手洗いやアルコール消毒をする機会が増え、手が荒れやすくなっていませんか。空気の乾燥や湿度の低下などによっても、皮脂が失われて乾燥しやすくなります。乾燥した肌はバリア機能が低下し、刺激によるダメージを受けやすくなります。



こまめにセルフケアを行い、手荒れのない健やかな手肌を目指しましょう。

## 手荒れをなくすための4つのポイント

**手洗いや水仕事は 30℃～35℃  
程度のぬるま湯で行う**

冷たい水は血行を悪くし、熱いお湯は皮脂を奪ってしまいます。



**手洗後は濡れたままにせず、  
タオルやハンカチでやさしく拭く**  
濡れたままにしておくと、角層がふやけて皮膚のバリア機能が弱くなります。



**水仕事のときはゴム手袋を使用する**

手荒れがひどい方はゴム手袋の下に綿の手袋をすると良いです。



**目の付くところにハンドクリームを置いて、ハンドケアを習慣化する**  
クリームのパタパタが苦手な方は化粧水で代用すると良いです。



しゅうじつ薬局では肌水分計を用いた**ハンドケア講習**を実施しております。ラベンダーやゆずの香りなど、数種類のハンドクリームをご用意しておりますので、ぜひ一度お試しください。香りを楽しみながら一緒にハンドケアを行いましょう。★ユースキン製薬のハンドケア商品を取り揃えています



(ハンドケアの様子)



## お知らせ

処方せんの有効期限は**発行日を含め4日以内**です。

当薬局は、全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

しゅうじつ薬局

