

地域の人々が応援したくなる人と薬局
～あなたがいるから、この薬局に来た～

2024年 2月号

フォーラルだより



花粉シーズン到来に向けて

花粉症の治療には、アレルギー反応を鎮める抗ヒスタミン薬が用いられます。この種の薬には様々な成分があり、その多くの成分に眠気の報告があります。

今月号は、花粉の本格飛散を前に花粉症について取り上げました。

◎ 眠気を感じなくても

アレルギー症状を抑える薬の副作用には眠気がありますが、これはヒスタミンという、アレルギー伝達物質の働きを抑える時に起き続ける神経の機能を抑えることで起こります。

お薬を飲み慣れた方や症状に比べれば眠気は気にならない、という方も眠気が無くても作業効率が低下する**インペアード・パフォーマンス**

(鈍脳)を引き起こしていることがあります。一瞬の判断が必要な運転等の際には、この様な副作用が思わぬ事故につながる可能性もあるため注意が必要です。

参考



フェキソフェナジン
(アレグラ®) OTC有
ロラタジン
(クラリチン®) OTC有
デスロラタジン
(デザレックス®)
ピラスチン
(ピラノア®)

こちらの4種のお薬は眠気の副作用の発現頻度が低いので、眠気が気になる方は、市販薬を選ぶ際に参考にしてみて下さい。

アピオス薬局の掲示物を紹介！



千葉県松戸市にあります、アピオス薬局です。
アピオス薬局では掲示物を定期的に更新しています。
毎月薬剤師と管理栄養士全員で折る折り紙が見どころの一つです☆
季節に合わせて折り紙を折り、
掲示していますので是非お立ち寄りください♪



JR常磐線 北小金駅徒歩2分

◎ 根本治療という考え方

花粉症の治療の多くは対症療法といって、現在出ている症状を薬で和らげる治療が一般的です。ただそれでは原因となる花粉アレルギーは無くならず、花粉のシーズンの度に症状が出てしまいます。そこで、花粉に対して体を慣らし、アレルギー反応を起こしづらくする「減感作療法」という治療を選択することができます。現在は、スギ花粉のアレルギーに用いる薬(シダキュア®)があります。この薬は、専門の登録医でないと処方することができません。アレルギー症状の強い方は、専門の登録医やかかりつけの薬局にてご相談ください。

2024年 花粉の飛散傾向

地域	飛散傾向	例年比
札幌	非常に多い	200%
仙台	やや多い	110~150%
新潟	やや多い	110~150%
東京	並み	90~110%
金沢	やや多い	110~150%
名古屋	やや多い	110~150%
大阪	やや多い	110~150%
広島	やや多い	110~150%
高松	やや多い	110~150%
福岡	やや多い	110~150%

2022年よりナサリーズ®という家庭用鼻腔粘膜保護材が管理医療機器として販売されています。鼻の中に噴霧することで、鼻の粘膜をカバーし、アレルギーの接触を抑えます。管理医療機器のため販売店舗が限られています。



参考:日本気象協会:2024年春の花粉飛散予測(第2報)
《ひかり薬局薬剤師》

管理栄養士コラム

今月のテーマ 花粉症に負けない身体づくり

まだまだ寒い日が続きますが、春が近づいてくるこの時期、花粉症に悩む方も多いのではないのでしょうか？今回のコラムでは、花粉症対策として食事と生活習慣で気を付けるポイントをご紹介します。

食事（栄養素）で花粉症対策

免疫機能を整えるはたらき…【ビタミンB₆】【DHA・EPA】

(例)カツオ、サケ、バナナ、鶏肉、玄米、プリ、さばの缶詰など



アレルギー症状を緩和するはたらき…【ビタミンC】

(例)みかん、いちご、ピーマン、ブロッコリー、小松菜など



免疫力を維持するはたらき…【乳酸菌】

(例)ヨーグルト、みそ、チーズ、納豆、キムチなど



(注) アルコール・たばこについて

飲酒をすると、血管が広がり鼻の粘膜が腫れやすくなり、鼻づまりがひどくなります。また、喫煙は鼻を直接刺激するので、さらに症状が悪化してしまいます。花粉症がひどい時はなるべく避けるようにしましょう。

生活習慣で花粉症対策

- ・寝不足にならないように規則正しい生活をしましょう
- ・こまめに掃除をして室内の花粉を除去しましょう
- ・帰宅時は、花粉をよくはらい、手洗いうがいを心がけましょう



予告 「さかなレシピコンテスト」を開催します！

3月に開催予定です。

詳しくは各店舗、各SNSをご覧ください！お楽しみに！



おすすめレシピ

レンコンのカリッと
カレー焼き



花粉の季節には
レンコンのポリフェノールがおすすめ☆

レシピ

材料（1人分）

- | | | |
|----------|--------|---|
| ・レンコン | 130g | A |
| ・しょうゆ | 大さじ1 | |
| ・みりん | 大さじ1/2 | B |
| ・片栗粉 | 大さじ3 | |
| ・カレー粉 | 小さじ2 | |
| ・塩 | 小1/5 | |
| ・オリーブオイル | 大さじ1～ | |

- ① 1cm幅にスライスしたレンコンを酢水につけて5分程おき、水気を拭いてビニール袋に入れてAを和え、2～3分置いておく
- ② ①にBを入れ、振って混ぜる
- ③ オリーブオイル(大さじ1～)を入れたフライパンで中火でカリッとさせるまで焼く。

《のぞみ薬局管理栄養士》

I nstagram



とまと薬局のスタッフ紹介

詳細は
インスタを
check!

イベント予定

- 2/5 とまと薬局（江東区）
とまと薬局店舗「Inbody測定会」
- 2/15 あすか薬局（江戸川区）
あすか薬局店舗
「薬と食事の無料相談会」
- 2/19 とまと薬局（江東区）
とまと薬局店舗「Inbody測定会」
- 2/22 みのり薬局（中央区）
中央区敬老館
「インフルエンザ
ノロウイルス予防と対策」



フォーラルの薬局



公式ホームページ



アプリダウンロード



管理栄養士



Instagram



Twitter



地域連携薬局認定:15店舗 健康サポート薬局認定:11店舗

発行:2024年2月1日 発行者:フォーラルだより編集チーム 〒136-0072 東京都江東区大島1-9-8