



みなみかぜ

Vol. 56
2021 MAR.

発行：黎明会 南台病院
東京都小平市小川町 1-485
TEL：042-341-7111 (代)
<http://www.minamidaihp.jp>

花粉症とくすり

薬剤科

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、主に「アレルギー性鼻炎」と、「アレルギー性結膜炎」が生じます。



症状は

花粉が「鼻」に入ると、「くしゃみ」「鼻汁」そして「鼻づまり」が生じます。「目」に入ると、「目がかゆく」なり、「涙が流れ」「充血」してきます。症状の強い時は、喉のかゆみ、咳、また、鼻づまりによる頭痛、微熱やだるさなどの全身症状にも悩まされます。

治療法

花粉(抗原)などの除去・回避、薬物治療、免疫療法、手術療法など。



治療薬

花粉症の症状を軽くするために、飲み薬・点鼻薬・点眼薬などが使用されます。

- ①抗ヒスタミン薬：くしゃみ、鼻汁などを引き起こすヒスタミンを抑える作用。眠気が生じることがあります。
- ②化学伝達物質遊離抑制薬：アレルギーの症状を引き起こすヒスタミンなどの伝達物質を抑える作用があります。
- ③抗ロイコトリエン薬：鼻づまりの原因になるロイコトリエンに作用します。
- ④血管収縮薬：鼻に噴霧する点鼻薬で、鼻粘膜の血管を収縮させて粘膜の腫れを取り除くことで、鼻づまりに効果があります。
*使いすぎると効果が無くなることもあります。
- ⑤ステロイド薬：症状が強い時に使用されることが多く、経口薬・点鼻薬・点眼薬などあります。

*症状が出る前や比較的症状の軽いうちに治療を開始し、前もって薬を使用することでより効果が期待できます。

当院では土曜日も終日外来診療を行っております。ご利用ください。

診療受付時間

月曜～土曜 AM8:30～11:30

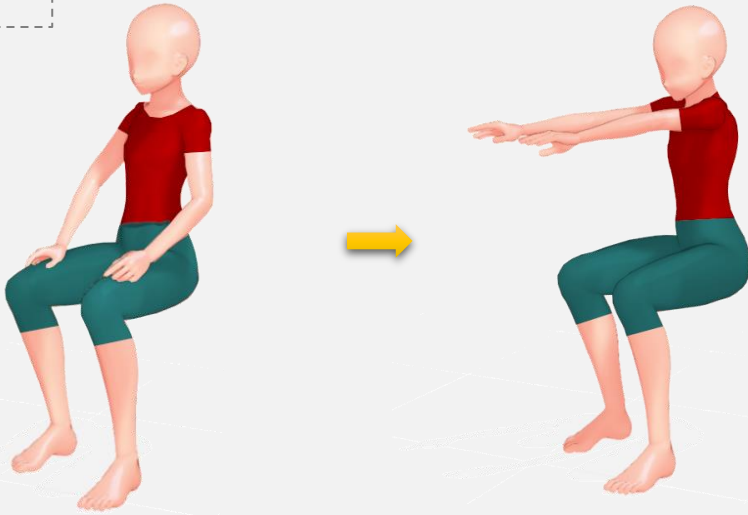
PM1:00～4:00

上半身をシャキッと伸ばす姿勢改善体操

リハビリテーション科

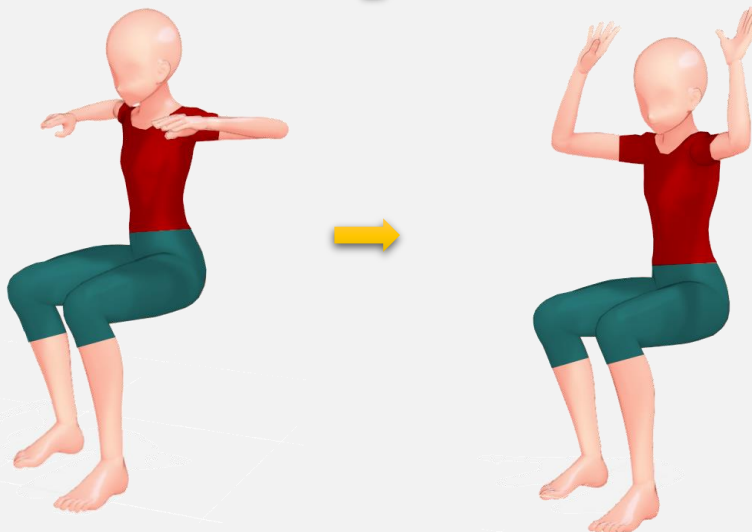
椅子に腰掛ける時間が長くなると背中が丸くなりがちですね。
上半身を伸ばして姿勢を良くする体操を紹介します。

椅子に座る



背中を丸めすぎないようにしながら、
平泳ぎの要領で両手を前に突き出す
両方の肩甲骨ごと前に出し20秒保持する

両肘を肩の高さのまま後ろに引く
あごをしっかりと元の位置に引きつけるが、
うつむくのではなく、正面を見て二十秒保持する



あごはのど元に引きつけたまま、
両肘を肩より前に戻しながら、
手のひらを正面に向け20秒保持する

慣れてきたらそれぞれを30秒できるようにしましょう。
これを3回繰り返してください。

