

# スマイル通信

管理栄養士編



VOL.39



特集：アレルギー対策していますか？  
OTC 紹介：花粉・アレルギー対策商品  
アレルギー対策のお茶の紹介

Smile

えがおの保険薬局

# トピックス

## アレルギー対策していますか？

アレルギーは免疫力のバランスが崩れて発症しますが、その原因はストレスや生活環境・習慣が影響していることが分かってきました。主なアレルギーの原因は花粉、ハウスダスト、食品、動物などです。アレルギーは、放っておくと悪化する恐れがありますので早めの対処をおすすめします。

### 主なアレルギーの原因

<h4>花粉</h4>	<p>スギ (2~4月) ヒノキ (3~5月) カモガヤ (5~7月) ブタクサ (8~11月) など</p> 	<h4>食品</h4>	<p>卵、小麦、牛乳、 えび、かに、そば、 落花生、大豆など</p> 
<h4>ハウスダスト</h4>	<p>ダニの死骸や フン、黄砂などの 砂ぼこり、カビの胞子 など</p> 	<h4>動物</h4>	<p>ネコ、犬、ウサギ などの動物そのもの や抜け毛・フケなど</p> 

アレルギーが疑われたら、まず原因を突き止めることが第一歩。内科や皮膚科、耳鼻科、アレルギー科で検査を行いましょう。

## アレルギーに負けない生活習慣5カ条

### ①入浴はぬるめで長風呂は避ける

☞熱湯に長時間入ると皮膚の機能が低下し、アレルギーによる刺激を受けやすくなります



### ②こまめに掃除する

☞ハウスダストは掃除で対処する  
ほこりが散りやすいフローリングは拭き掃除が良いでしょう



### ③食事バランスを整える

### ④夜更かしはNG！睡眠は十分にとる

### ⑤ストレスをため過ぎない

☞③④⑤に気をつけて免疫力を上げましょう！



参考：健康生活のススメ 監修 医療法人財団百葉の会銀座医院  
院長補佐 常葉大学健康科学部 教授 東海大学医学部医学科  
客員教授 久保 明

## ピックアップOTC 花粉症・アレルギー対策

鼻の穴の中に塗るタイプ

アレルシャット 花粉鼻でブロック  
ミント30日分

クリームの高密着フィルター効果で花粉をキャッチ！  
鼻の中にしっかりとどまり、  
花粉・PM2.5・黄砂・ハウスダストの吸入を防止します。

※花粉・PM2.5・黄砂・ハウスダストの侵入を完全に防ぐものではありません



❖期間限定で在庫あり❖



## ピックアップOTC続き

洗眼（点眼タイプ）

参天製薬 ウェルウォッシュアイ（第3類医薬品）

調剤薬局専売商品★

眼をピンポイントに洗眼出来ます！  
花粉がはじけない・かゆみが出ない



❖在庫あり❖

## アレルギー対策のお茶のご紹介★



種類	含有成分	備考
べにふうき茶	メチル化カテキン	*カフェインが含まれる 貧血の人や空腹時は避けた方が良い
シソ茶	$\alpha$ リノレン酸	*ノンカフェイン 妊娠中は避けた方が良い
柿の葉茶	熱に強いビタミンC クエルセチン アストラガリン	*ノンカフェイン 貧血の人や空腹時は避けた方が良い
甜茶	甜茶ポリフェノール シクロオキシゲナーゼ	*ノンカフェイン
ルイボス ティー	ケセルチン SOD 酵素	*ノンカフェイン
シジュウム茶	タンニン シジュウム	*ノンカフェイン 皮膚の炎症対策に良い

※お茶とお薬は時間をずらして飲んで下さい

❖ 各種お取り寄せ商品 ❖

ご注文のタイミングもありますが3~5日かかります。

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。  
管理栄養士 川畑