

みどり通信 1月号

2009. 1. 4. 第32号
福井市光陽3丁目4-12
みどり薬局発行
電話 0776-25-7732

URL <http://www.fukui-min-iren.com/midori/>

建石
あけましておめでとう
ございます。
今年も子育てもいよいよ
かりながら皆様のお役
に立てまよう
がまいります

*
あけましておめでとう
ございます。
今年も笑顔ですごせる
一年にしたいです。
大杉 3 年生

*
明けまして
おめでとうございませう。
今年も一年コロンコ
お願いいたします。
事務 三田村

今年が、皆様にとってよい年にな
りますよう。心よりお祈り
いたします。
松本



あけまして
おめでとうございます

*
新年ですね。うれしいですが
さむいのが苦手なので、
早く春。になってほし
いです。
中嶋 友美

*
あけまして
おめでとうございます。
今年も、巧しくお願いませう。
よい新年せ
あけまして
お村

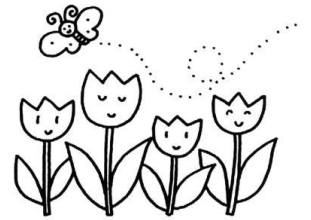
*
幸せが
午、と詰まった1年
ありますように。
青山

*
今年も
一年
笑顔と絶やえずに
がんばっていきまいた
思います
塩 和子

*
明るく、年に
1つはごめい。
本年もよろしく
お願いいた
育藤

*
新年あけまして
おめでとうございませう
今年も巧しく
お願いいた
松原

はやめに



花粉症対策をしよう！

花粉症ってなあに??

花粉が原因で起こるアレルギー疾患のことで、毎年花粉が飛び散る時期に繰り返して起こることが特徴です。

体から異物を取り除こうとする働きによるものですが、花粉量の増加、生活環境の変化、食生活の変化、ストレス、などの要因が関係しており、無害な花粉に体が反応してしまい花粉症になります。

どんな症状がでるの??

人によって症状はさまざまですが、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、目の充血、涙がでるなどが多いです。

また、頭痛、耳のかゆみ、肌荒れ、消化不良、食欲不振をおこすこともあります。

どう気をつければいいの??

花粉症の原因となる花粉は現在 50 種類ほどあります。植物によって花粉が飛散する時期がことなります。まず、自分がどの植物の花粉に反応するのかを確認し、花粉カレンダー（下記）で注意するべき時期を知っておきましょう。

《花粉カレンダー》

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属	←					→						
スギ	←					→						
ヒノキ科			←		→							
シラカンバ				←	→							
イネ科		←										→
ブタクサ属								←		→		
ヨモギ属								←		→		
カナムグラ									←	→		



よい対策方法は??

- ・晴れた日は花粉がよく飛びます。外出をできるだけ控え、マスクや眼鏡で保護をしましょう。
- ・掃除のとき以外は窓をしめ、花粉が室内に入らないようにしましょう。
- ・花粉が付きやすい洋服（毛織物など）を着るのは避けましょう。
- ・帰宅時には髪や服をよく払ってから家に入り、うがいや手洗いをしましょう。
- ・体調が悪くならないよう、規則正しい生活をしましょう。

★花粉症の治療について★

① 内服薬

- ・抗アレルギー薬(予防のための薬)

→症状がなくても、花粉が飛散する2~4週間前に服用を始めると、症状がでにくくなります。シーズンが終了するまで続けておきましょう。

- ・抗ヒスタミン薬、ステロイド薬(でてしまった症状を抑える薬)

→症状がひどいときに飲みます。予防効果はありません。

② 外用薬

- ・点鼻液、点眼液を使い、症状を軽減させます。

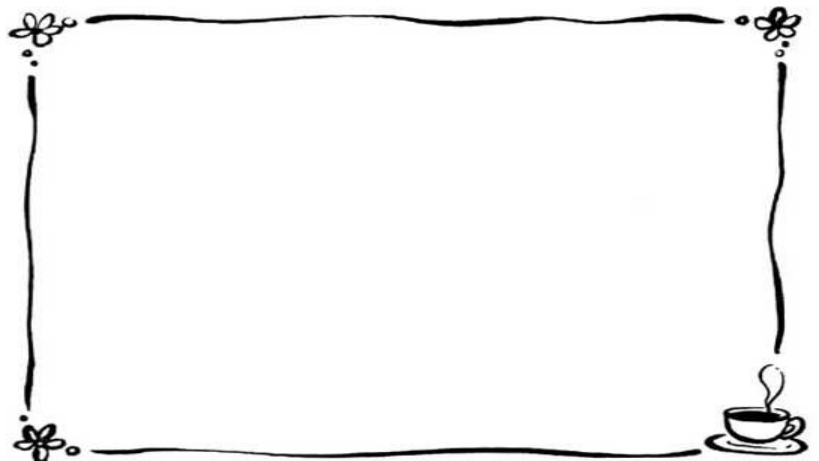
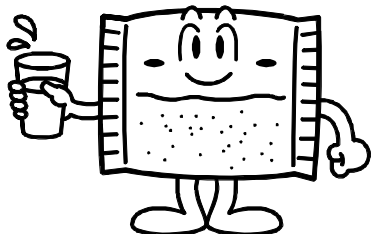
花粉症の薬は、市販薬でもたくさんの種類がありますが、自己判断での購入は避け、薬剤師に相談しましょう。

長期的に市販薬を使用するのではなく、毎年症状がでるかたには、医師の診察を受けるのを勧めます。



こんにちは！

新しいスタッフです。



今月は、○×クイズです。

次の問題の答えを、それぞれ○か×かでお答えください。

問1:花粉症は春だけ流行する。

問2:花粉はとても小さいのでマスクをしていても意味がない。

問3:寝不足だと花粉症の症状がひどくなることもある。

問4:花粉症の予防薬は症状が出る前から飲み始めると効果的である。

問5:市販の花粉症の薬はどれも大差ないので、自己判断で買って飲むとよい。

おくすりクイズ!

正解者には、抽選で5名の方に、図書カード(500円分)をお送りします。ご応募、楽しみにお待ちしております。ま〜す。



応募のきまり

官製はがきに、クイズの答え・お名前・年齢・ご住所・薬局やみどり通信に関するご意見・ご感想をご記入のうえ、下の宛先までご応募下さい。



宛先 〒910-0026 福井市光陽3丁目4-12 みどり薬局「おくすりクイズ」係

締め切り 2009年1月末日当日消印有効

当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

前号の答え

第1問:○ 第2問:× 第3問:× 第4問:× 第5問:○

みどり薬局

住所 福井市光陽3丁目4-12

TEL 0776-25-7732

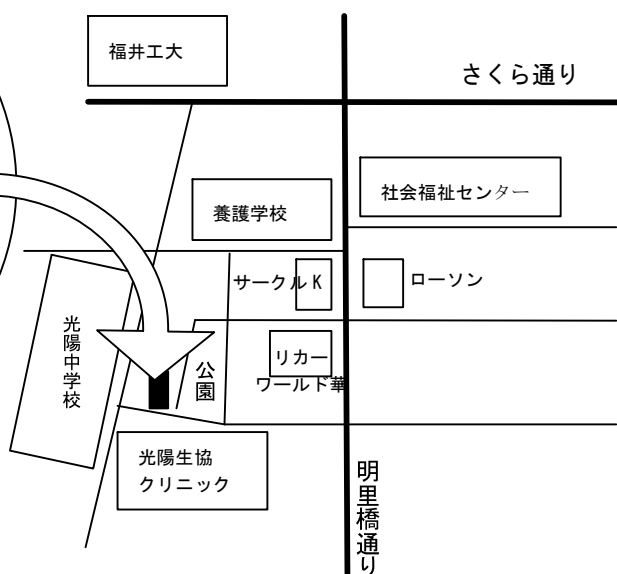
営業時間

平日 9:00~20:00

土曜 9:00~18:00

休業 日曜・祝日

こちら



新しい年がはじまりました。1年というのは早いものですね。

今年も、みどり薬局職員一同、みなさまのお役に立てるようがんばりますので、どうぞよろしく願います。また、今年こそ、定期的のみどり通信を発行したいとおもいます。楽しく読んでいただければ幸いです。ご意見ご感想もお待ちしていますね。