

## 花粉症の薬、飲む前に知ってほしいこと

### ～症状・状況別に薬局からのご案内～

2月になると、少しずつ「鼻がムズムズする」「くしゃみが増えた」「目がかゆい気がする」といった症状を訴える方が増えてきます。花粉症は毎年のことだからと、なんとなく同じ薬を飲み続けている方も多いのではないのでしょうか。ですが、花粉症の薬は飲むタイミング・薬の種類・生活スタイルとの相性によって、効果の感じ方や日常生活の快適さが大きく変わります。今回は、花粉症の薬を飲む前にぜひ知っておいてほしいポイントをご紹介します。

#### 「症状が出る前」から始めるのがコツ

花粉症の薬は、症状が強く出してから飲むよりも、早めに飲み始めた方が効きやすいとされています。これは、体の中でアレルギー反応が本格的に起こる前に薬を使うことで、症状の悪化を抑えやすくなるためです。✓ 毎年この時期に花粉症になる✓すでに軽い鼻水・目のかゆみがある✓ 天気予報で花粉の飛散が始まった。このような場合は、「まだ我慢できるから」と様子を見るよりも、早めに対策を始めることが大切です。



#### 「眠くなるもの」と「なりにくいもの」

花粉症の薬と聞くと、「眠くなる」というイメージを持っている方も多いと思います。実際に、花粉症の薬には「眠気が出やすいタイプ」と「眠気が出にくいタイプ」があります。車を運転する方、仕事や家事で集中力が必要な方、日中に眠くなると困る方。こうした方にとって薬選びはとても重要です。「前に飲んだ薬で眠くなった」「仕事中にボーッとしたことがある」などの経験があれば必ず伝えてください。



#### 市販薬や併用薬

すでに市販の花粉症薬を使用している方も多くいらっしゃいます。市販薬は手軽に購入できる反面、眠気が強く出たり、効きが不十分と感じたりすることもあります。また、すでに他の薬を飲んでいる場合は、飲み合わせに注意が必要なこともあります。花粉症の薬とかぜ薬、睡眠薬、抗不安薬、痛み止めなどを一緒に飲むことで、眠気やふらつきが強くなる場合があります。特に市販のかぜ薬には、花粉症の薬と似た成分が含まれていることもあります。新しく薬を追加する前に、「一緒に飲んでも大丈夫か」を確認することで、思わぬ副作用を防ぐことができます。

#### 受診のタイミング

忙しくて病院に行く時間が取れない、受診するほどの症状なのか分からない、という方も少なくありません。症状や状況によっては、受診の目安についてお伝えできることもあります。「この症状で病院に行った方がいいのか分からない」そんな時も、ぜひご相談ください。

## 鼻水・くしゃみが主につらい方

さらさらした鼻水が止まらない、くしゃみが何度も出るといった症状は、花粉症の代表的な初期症状です。この段階で多く使われるのが抗アレルギー薬ですが、薬の種類によって効き方や副作用の出方が異なります。特に大切なのは、症状が強くなる前に対策を始めることです。鼻水が止まらなくなってから薬を飲み始めるよりも、「少しムズムズする」「くしゃみが増えてきた」と感じた時点で飲み始めた方が、症状を抑えやすいとされています。また、「鼻水には効いているけれど、口が渇く」「日中ぼーっとする」といった悩みが出ることもあります。その場合は、薬が合っていない可能性もありますので、我慢せずご相談ください。



## 鼻づまりが一番つらい方

鼻づまりは、息苦しさや睡眠不足につながりやすく、生活の質を大きく下げてしまう症状です。実は、鼻づまりは飲み薬だけでは改善しにくい場合もあり、点鼻薬などを併用した方が楽になることもあります。一方で、市販の点鼻薬を長期間使い続けることで、かえって鼻づまりが悪化してしまうケースもあります。「よく効くから」と使い続けているうちに、薬を使わないと鼻が通らなくなることもあるため注意が必要です。鼻づまりが一番困っている場合は、そのことを具体的に伝えていただくことで、より適した対策を考えることができます。



## 花粉症で使われるお薬(一例)

### ◆①フェキソフェナジン◆

フェキソフェナジンは、眠気が非常に起こりにくい抗ヒスタミン薬として知られています。日中の眠気を避けたい方、車の運転や仕事への影響を心配される方によく選ばれます。一方で、症状が強い場合には「効きがやや穏やか」と感じる方もいます。眠気を極力避けたい方に向いているお薬です。



### ◆②オロパタジン塩酸塩◆

オロパタジンは、即効性があり、症状を抑える力が強いお薬です。つらい症状が出ている方に処方されることが多く、効果を実感しやすいと感じる方も多いです。一方で、眠気が出やすい薬でもあるため、服用後の運転や集中作業には注意が必要です。



### ◆③ビラノア錠◆

ビラノアは食事の影響を受けやすい薬でもあります。食後すぐに飲むと効果が弱くなる可能性があるため、基本的には空腹時に服用することが大切です。ビラノアは、眠気がほとんど起こりにくい抗ヒスタミン薬として使われるお薬です。



## ほっと通信からお知らせ

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ 薬局

TEL055-222-2131

ウエノ さくら 薬局

TEL055-279-7661

ウエノ 東薬局

TEL0554-43-9300

ウエノ 塩部薬局

TEL055-255-5025

ウエノ 石和薬局

TEL055-261-9393

ウエノ 南薬局

TEL055-288-1122

ウエノ 美咲薬局

TEL055-298-6451

ウエノ 中央薬局

TEL055-223-2265

ウエノ 薬局富士見店

TEL055-269-6833

★ホームページにて  
店舗情報などが  
チェックできます。  
どうぞご覧ください!!

[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)



@ueno.pharmacy