



# メディ ホープ med hope 便り



## 花粉症の季節到来 正しい付き合いを!



今年もくしゃみや鼻水、目の痒みといった症状を訴える患者さんが増えてきました。昨年の猛暑により今年のスギ花粉の飛散量は例年よりも多くなる予想となっています。花粉症を正しく理解し、今シーズンも乗り切りましょう。

### 花粉症とは?

体内に入った花粉に対して過剰な免疫反応を引き起こすアレルギー疾患の総称です。免疫は通常、細菌やウイルスなどの侵入に対して体を守るしくみです。しかし、時にこの反応が過剰となり、生活に支障が出てしまうことがあります。このように免疫が身体に

とってマイナスに働いてしまう場合がアレルギーとなります。花粉症は免疫機能が体内の花粉を排除しようと過剰に働いた結果、くしゃみや鼻水、涙といった症状が強くなってしまいます。人によっては生活の質が低下してしまうこともあるでしょう。

### 花粉症の薬

花粉症の薬にはさまざまな種類があります。今回は飲み薬の一部を抜粋して比較してみます。

花粉症の薬と切っても切れない関係にあるのが、副作用の眠気です。基本的に花粉症への効果が強くなるほど、眠気も強くなる傾向があります。また、眠気を感じていなくても、集中力や判断力の低下が起こることもあります。仕事や家事、学業にも影響を及ぼす恐れがあるため、服用には注意が必要です。

今回は医療機関で処方されるお薬のうち、比較的眠気の副作用が出にくいものを2つ取り上げ、その特徴を説明したいと思います。

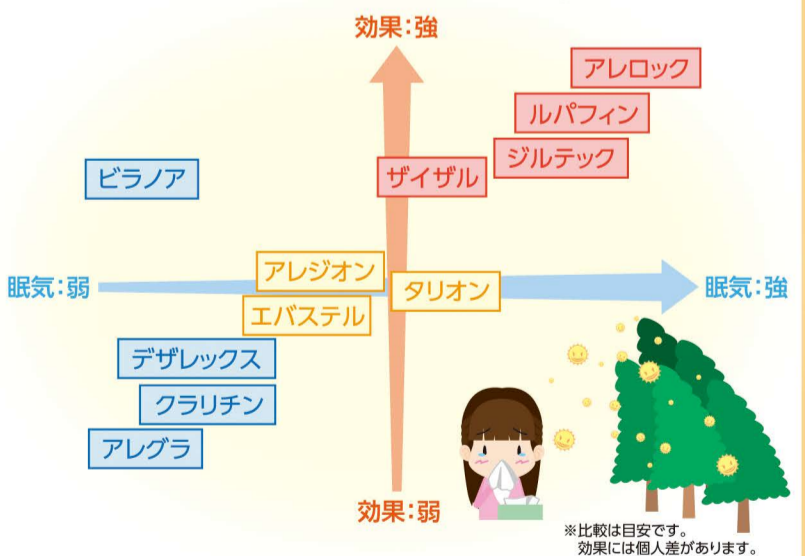
#### ビラノア

花粉症の薬による眠気が気になる方にオススメです。眠気の副作用がほとんどないとされながらも、比較的症候への効果が良いお薬です。1日1回の服用で良いため、飲み忘れも少なくなります。ただし、食事の影響を受けやすく、空腹時(食前1時間以上前もしくは食後2時間以上後)に服用しないと効果が半減してしまうため、注意が必要です。



#### デザレックス

眠気の副作用が少なく、1日1回の服用で効果が出るお薬です。食事の影響を受けにくい薬なので、食前でも食後でも好きなタイミングで服用できます。



ポイント①: 上に位置する薬ほど、効果が強い。  
ポイント②: 右に位置する薬ほど、眠気の副作用が強い。  
ポイント③: 薬の説明書(添付文書)に運転禁止の記載があるものは赤色。運転注意の記載があるものは黄色。運転についての記載がないものは青色となっています。



花粉症の薬の評価はあくまで主観のため、同じ薬でも効果や副作用に個人差が大きく出ます。今回紹介した薬以外にも、まだまだ多くの種類があるため、自分に合った薬を探してみましょう。花粉症でお悩みの方はぜひ一度、医師または薬剤師にご相談ください!





# 春の紫外線も要注意 影響と対策



春は冬に比べて紫外線が急激に強くなり、肌や目に及ぼす影響が大きくなります。人体に影響を及ぼす紫外線には紫外線A波(以下、UVA)と紫外線B波(以下、UVB)の2種類があります。UVAは肌の深部まで浸透し、シワやシミの原因となります。UVBは肌の表面を焼き、赤みや炎症を引き起こします。UVAは4月頃から大幅に増加し、真夏と変わらない量になります。

紫外線のダメージを防ぐためには、日焼け止めをこまめに塗ることが重要です。SPF30以上、PA+++の製品を選んでください。日焼け止めの成分が合わないと肌荒れを引き起こすこともあります。ご自身に合った日焼け止めを選び、使用後は洗顔でしっかり落としましょう。

日焼け止めは屋外に出る15分前に塗布し、2~3時間ごとに塗り直すのが理想的です。また、帽子やサングラス、長袖の衣服を着用することも有効です。10時から14時の間は紫外線が特に強くなるので、できるだけ日陰で過ごすといいでしょう。

食事面では、メラニンの生成を抑えコラーゲンの生成を促進するビタミンCを摂取することも効果的です。ビタミンCはキウイフルーツやピーマンに多く含まれています。

紫外線量が増える春先こそ対策の始めどきです。紫外線から肌や目を守り、健康的な生活を送りましょう。



## 患者満足度アンケートのご協力をお願いします

### 抽選で100名にQUOカードをプレゼントいたします。

締切：2025年4月30日

メディホープかながわでは、より良い店舗づくりとサービス向上のため、ご利用アンケートを実施しています。皆様のご意見をお寄せください。コードをスマートフォンで読み取るか、URLを入力し、アンケートにお答えください。



<https://forms.gle/TgfhYF4M5PfwBXPJ7>

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。個人情報情報は発送にのみ使用し、他の目的では使用しません。

## 選定療養制度が始まっています

2024年10月から、医薬品の自己負担の新たな仕組みがスタートしました。後発医薬品(ジェネリック医薬品)※のあるお薬で、先発医薬品を希望される場合は、患者さんの自己負担が発生する「選定療養」と呼ばれる制度です。

患者さんが負担するのは先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当の額となります。また、課税対象となるため、10%の消費税もかかります。公費負担医療制度の一部負担金の助成を受けている方も、この制度に該当する場合は自己負担が発生します。

ただし、当該後発医薬品において副作用が出たことがあるなど、医療上の必要性があると判断される場合や、薬局側が後発医薬品を用意できない場合は先発医薬品の処方・調剤に対する選定療養の支払いは生じません。服用中のお薬が選定療養の対象になるかなど、何か不安があるときは、かかりつけの薬剤師や医師にご相談ください。

※後発医薬品とは  
ジェネリック医薬品とも呼ばれ、先発医薬品の特許が切れた後に製造される医薬品です。有効成分は先発医薬品と同じですが、先発医薬品に比べて開発費が少ないため、低価格で提供できます。国の厳しい基準をクリアしており、有効性や安全性は基本的に先発医薬品と同等です。

## かかりつけ薬剤師をもちませんか？ こんなメリットがあります

- お薬全般の相談**  
サプリメントも含めた薬の重複や、食品との相互作用などもアドバイスいたします。
- 体調に応じた服薬管理・提案**  
服薬後の経過チェックや、体調に応じて、医師と処方内容を相談します。飲み残しがあれば、服薬の提案もいたします。
- 健康の相談**  
体調や服薬について、気になったことは、いつでもご相談いただけます。

ご興味のある方は、薬局、薬剤師にお声掛けください。

### メディホープかながわの店舗一覧

- くじら薬局
- そよかぜ薬局
- 大師薬局
- 川崎薬局
- 川崎すみれ薬局
- 川崎コスモス薬局
- あけぼの薬局
- あおぞら薬局
- さくらんぼ薬局
- ふじいろ薬局
- くすのき薬局
- はまゆう薬局
- なぎさ薬局
- かりん(居宅介護支援)
- 本部・ふじの丘ゆめホーム(高齢者向け賃貸住宅)
- レインボーの家上平間(サービス付高齢者向け住宅)
- レインボーの家川崎大師町(サービス付高齢者向け住宅)