

## 秋の花粉症にご用心!

### 鼻づまりはなぜ起こるの?

花粉症の原因は春のすぎだけではありません。秋にも起こります。秋の代表的な草花は、ヨモギ・カナムグラ・ブタクサ・セイタカアワダチソウなどです。

花粉症は、花粉が鼻の粘膜に入ってアレルギー反応を起こすことで発症します。鼻の粘膜が炎症などを起こすとその**組織が腫れてしまい、鼻腔を通る空気の流れが悪くなります**。そのために鼻が詰まった感じがするのです。



### 鼻づまりに効く薬は?

以下に代表的なお薬(点鼻薬と内服薬)を示していますので、ご参考になさってください。それ以外のお薬の場合もありますので、注意事項などは薬剤師にお気軽にご質問ください。

#### 局所血管収縮剤 (点鼻液) トーク・プリピナなど

- ・鼻の粘膜のむくみを取って、鼻づまり症状を改善します。
- ・即効性ですが、持続時間は短いです。

#### 局所ステロイド剤 (点鼻液) フルナーゼ・アルデシンなど

- ・やや即効性で、大体1~2日で効果が出ます。
- ・効果は比較的強く、鼻水やくしゃみにも有効です。

#### 抗ロイコトリエン薬 (内服薬) オノンなど

- ・化学伝達物質の1つであるロイコトリエンの作用を抑えます。
- ・鼻の粘膜の腫れを抑制し、鼻づまりを改善します。服用1週間くらいから効果が認められます。

#### 抗トロンボキサンA2薬 (内服薬) パイナスなど

- ・化学伝達物質の1つであるトロンボキサンA2の作用を抑えます。
- ・鼻粘膜血管透過性の亢進や、鼻腔抵抗の上昇を抑える作用があり、鼻づまりに有効です。

症状が悪化する前に専門医を受診し、自分に合った薬を処方してもらいましょう。

#### 処方せんの豆知識

ご存知ですか?

処方せんには**使用期間**があります!

処方せんは、**交付された日を含めて4日間**が使用期間となります。(「処方せんの使用期間」欄に期日の記載があるときはその日まで)**休日も期間に含まれます**ので、十分に注意し、期間内に保険薬局へ処方せんをご提出ください。

FAXをご利用の際も同様ですので、4日以内に薬局へおこしてください。この場合、FAX用紙は**仮の処方せん**となりますので、お薬は患者さんがお持ちになっている**処方せん**と引き換えになります。



## 見直そう! お米の力

### ご飯は太りやすいと思いませんか?

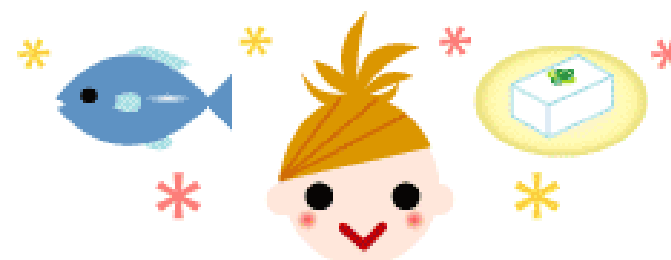
「米どころ秋田」に新米の季節がやってきました。最近では「食の欧米化」による健康への影響も心配されています。そこで「ご飯」の良さを再認識して和食を見直しましょう。

ご飯に含まれるでんぷんは**粒**のため、粉から出来ている麺やパンに比べてよく噛むことが必要となります。そのため消化・吸収がゆっくりとなり、腹持ちが良くなります。また、**他の穀物に比べてカロリーも少なめ**です。

 ご飯粒1杯(130g) 192kcal	 パン8枚切2枚 312kcal
 パスタ(ゆで)1皿 328kcal	 ゆでうどん1袋 253kcal

### 質のよいたんぱく質

お米は、体内で合成できない必須アミノ酸(たんぱく質)をバランスよく含む食品です。魚や、豆腐、納豆などの大豆製品をおかずにすると、さらにアミノ酸バランスがアップします!



おすすめレシピ

#### 揚げさんまの香り酢



さんまには血液をサラサラにするEPAと、脳細胞を活性化するDHAが豊富に含まれます。

栄養価(1人分)…354kcal 塩分2.6g

#### 材料(4人分)

・さんま	小4尾	A	・長ネギ	1/2本
・ピーマン	4個		・にんにく	1かけ
			・しょうが	1かけ
			・酢	1/4カップ
			・しょうゆ	大さじ2
			・砂糖	大さじ1
			・ごま油	大さじ1

#### 作り方

- ① さんまは、頭を切り落としわたを抜く。腹の中を洗って1尾を3等分に切り、水気を拭いて塩、こしょう(分量外)各少々をふる。
- ② ピーマンはへたと種を取り、半分に切る。
- ③ 長ネギ、にんにく、しょうがはみじん切りにし、ボールにAを入れ混ぜ合わせる。
- ④ 揚げ油を中温(180℃くらい)に熱し、ピーマンを素揚げにする。次にさんまに片栗粉(分量外)をまぶし、からりと揚げる。
- ⑤ ピーマンと一緒に器に盛り、Aをかけていただきます。

※和食は、塩分が多くなりがちなので注意しましょう。減塩食をはじめ、食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。