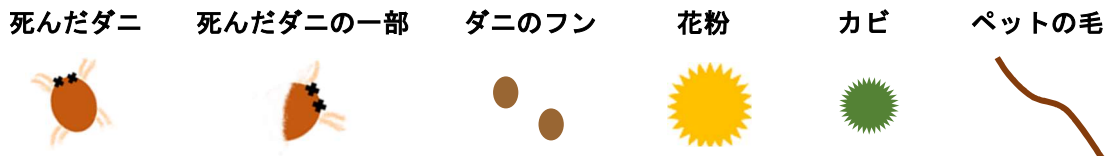


「こまめに掃除をしよう」というお話です

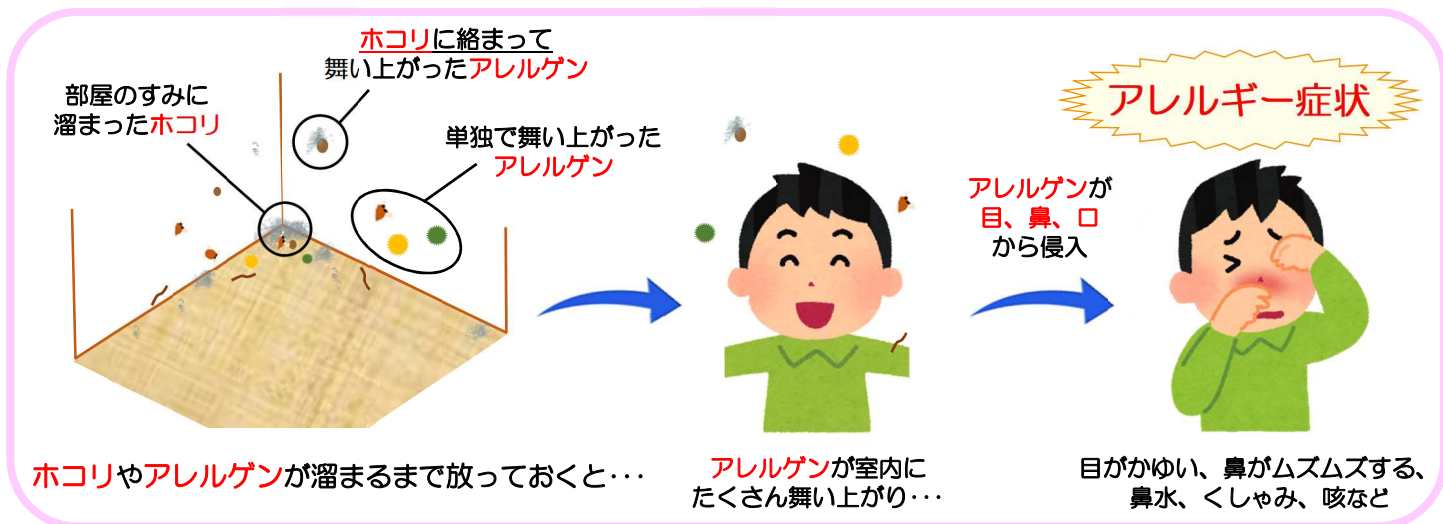
室内のアレルゲンを除去してアレルギー予防を！

アレルギーの原因となるアレルゲンが体内に入ると、アレルギー症状が現れることがあります。アレルゲンとなるものは動植物、食べ物や化学物質（医薬品を含む）など様々です。

室内でアレルゲンとなる可能性が高いもの



室内でアレルゲンとなる可能性の高いものは、掃除によって除去できます！



アレルギーを予防するために

ホコリやアレルゲンは目で見えないほど小さく、見えるくらい溜まると、わずかな風でたくさん舞い上がります。溜まらないように、こまめに掃除をすることがアレルギー予防になります。もし溜まってしまったら、アレルギー持ちの人は不織布マスクやゴーグルを付けて掃除をしましょう。

参考：厚生労働省 HP、愛知県衛生研究所 HP

ダニ、スギ花粉のアレルギーを持っている方へ

根治できる（病気などを根本から完全に治す）治療薬があります！詳しくは、下のQRコード読み取ってみてください！

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 一出張相談会 — 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用などについて、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！
11月17日(木) 12時35分 ~ 13時15分

作成・発行元 北陸大学薬学部
准教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)
5年生 小坂航太、瀬戸和志



ドラッグレター（2022年11月号）1～3年生向け
『室内のアレルゲンを除去してアレルギー予防を！』

データベース（WEBサイト）における「解説やもっと知ってほしいことなど」で表示するもの

室内で体に入るアレルゲンを減らすために

アレルギー持ちの人は、アレルゲン（ダニの死骸やフン、花粉など、アレルギーの原因となるもの）が少量でも体に入るとアレルギー症状が現れます。アレルギー持ちでない人も、一度に多量に、あるいは少量のアレルゲンが長期間にわたり体に入るとアレルギーを発症します。

屋外では不織布マスクやゴーグルを付けることにより、体に入るアレルゲンの量を減らすことができます。

室内では掃除をすることにより、体に入るアレルゲンの量を減らすことができます。

掃除の仕方

ホコリやアレルゲンは目で見えないほど小さく、見えるくらい溜まると、わずかな風でアレルゲン単独で、またはホコリに絡まって室内にたくさん舞い上がります。舞い上がったアレルゲンは目や鼻、口から体に入ってアレルギー症状が現れることがあります。このようなことをできるだけ防ぐには、ホコリやアレルゲンが溜まらないように、こまめに掃除をすることが大切です。

掃除の基本は、「上から下に向かって（上から順番に）」「ホコリやアレルゲンをできるだけ舞い上がらせないように」です。

掃除中は窓や戸を大きく開けて、しっかり換気も行いましょう。^{※1}

掃除中は、ていねいに掃除をしてもアレルゲンが舞い上がるため、アレルギー持ちの人は不織布マスクやゴーグルを付けましょう。

※1 インターネットサイトやSNSなどで「掃除中はホコリなどが舞い上がらないよう窓を閉め、掃除後に換気を行いましょう」などと紹介されているものがありますが、これは全く空気が流れがなく換気が期待できない場合の掃除の仕方です。掃除中に掃除をしている人が少しでも動けばわずかな風が発生し、ホコリなどが舞い上がってしまいます。

空気が流れがあって換気が期待できる場合は、舞い上がったホコリなどは室外に出て行きやすくなるため、窓や戸を大きく開けながら、ホコリなどをできるだけ舞い上がらせないように掃除をしましょう。

ダニアレルギー、花粉症の治療

ダニアレルギーとスギ花粉症を根治^{※2}する治療法として、治療薬（舌下錠^{※3}）を毎日、舌の下に1分間保持してから飲み込み、少しずつ免疫を作っていく**舌下免疫療法**があります。舌下免疫療法や皮下注射などによって、少しずつ免疫を作っていく治療法を**減感作療法**^{※4}と言います。詳しい治療法や注意点などを知りたい人は、医師や薬剤師などの専門家に聞いてください。

※2 根治（こんじ（こんぢ、こんち））：病気などを根本から完全に治すこと。または治ること。

※3 舌下錠：舌の下で溶かし、成分を口腔粘膜から吸収させる錠剤

※4 減感作療法の治療期間：2年以上（主に3～5年）かかるため、根気が必要です。

<ダニアレルギーの場合>

コナヒョウヒダニやヤケヒョウヒダニから抽出したエキスを成分とする「**ミティキュア**」という医薬品を用います。

ダニによるアレルギー性鼻炎を起こさない体質にします。

<花粉症の場合>

スギ花粉エキスを成分とする「**シダキュア**」という医薬品を用います。

スギ花粉によるアレルギーを起こさない体質にします。

『相談薬局』一覧



医薬品や健康、薬物乱用などに関して分からないことがあったり、もっと色々知りたいと思ったとき、相談薬局の薬剤師が相談に乗ってくれたり教えてくれます。気軽に薬局に行っても電話しても大丈夫です! (薬局が混雑しているときは、相談がすぐにできなかつたり、返事が遅くなる場合があります)

かかりつけの薬局がある場合は、そちらに相談しましょう。

たかやま薬局

住所：末町 19-67
電話：076-229-0031
月～金 9:00～18:30
土 9:00～17:00
**スポーツファーマシスト
がいます!**



末町明德薬局

住所：末町 16-21-3
電話：076-229-2733
月・火・木・金
9:00～18:30
水 9:00～17:00
土 9:00～13:00



てまり涌波薬局

住所：涌波 1-8-33
電話：076-213-5005
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00



メディ菊川薬局

住所：菊川 1-17-15
電話：076-264-9344
月～金 9:00～17:30
土 9:00～14:00



朝霧台あおば薬局

住所：田上本町 3-203
電話：076-263-7800
月・火・木・金
9:00～18:15
水 9:00～17:00
土 9:00～13:00



田上はなの木薬局

住所：田上の里 2-146
電話：076-234-1210
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:30

もりの里はなの木薬局

住所：田上の里 2-148
電話：076-234-1170
月～土 9:00～18:30



小立野台コメヤ薬局

住所：小立野 2-42-36
電話：076-224-9191
月～金 9:00～19:00
土 9:00～13:00



アカンサス薬局

住所：石引 1-8-18
電話：076-265-7602
月～金 9:00～18:00



中村漢方薬局

住所：石引 1-5-23
電話：076-231-3758
月～金 9:00～19:00
土 9:00～17:00



合名会社 吉野薬局

住所：石引 2-6-5
電話：076-231-5147
月～金 9:00～19:00
土 9:00～18:00

