

健康サポート薬局 情報発信の取組み スマートライフロング プログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2023 年 2 月 8 日

申請企業名	ライフエンタープライズ株式会社
開催店舗名	ハーブランド薬局 柏3丁目店
店舗住所	千葉県柏市柏3-7-26
催事名	花粉対策相談会
開催日	2023 年 2 月 8 日
催事内容	<p>1、目的 地域住民の健康維持・増進のための啓蒙活動。</p> <p>2、内容 花粉対策に関する相談会を行いました</p> <p>3、集客方法 店内外での掲示物による周知、SNS(ホームページ)への掲載</p> <p>4、開催の様子 当日外来にて処方箋を持ってきた方と来局された方を対象に、「知恵で勝つ！花粉症対策」の資料をお渡しし、相談会を実施いたしました。 今や日本人の約4割が花粉症との報告があります。効果が高く副作用の少ない薬の登場や体質改善が期待できる根治治療など、花粉症治療を取り巻く状況が大きく変化してきています。また花粉を体内に取り入れれない生活の工夫も大切です。 花粉症の原因は花粉なので、花粉をなるべく付けないことが原則になります。花粉が多い日は気温が高く晴れの日に飛散量が増加します。特に雨が降った翌日の晴れた日に増加します。空気が乾燥し、風が強いにも要注意です。テレビやWEBなどで花粉予報を確認し対策するのが大切です。当日は花粉対策の薬剤と食品について相談を行いました。薬では内服薬・点眼薬・点鼻薬についてご説明しました。食品に関しては腸内環境を整えるご提案をしました。花粉対策では栄養バランスの整った食事が肝です。その上で腸内の善玉菌を増やす乳酸菌やオリゴ糖を摂ることをおすすめしました。腸内環境を整えることでアレルギー反応が和らぐといわれています。 さらに花粉を家に入れ入れない対策として家に入る前に衣類や髪の毛の花粉をしっかりと取り除くことが大切です。どんなに服装に気を付けていても衣類や髪の毛の花粉はゼロになりません。家に入る前にやさしく払ったり、濡れたタオルなどで衣類や髪の毛をペタペタと抑えて除去をしていただくことがポイントです。強くは炊くと花粉が舞い上がって目や鼻に入ることもあるため注意が必要です。 花粉症は生活する上で苦痛を伴うことが多いです。うまく付き合っていく必要があるため、少しでも症状緩和に向けてのアドバイスを今後も継続していきます。 参加人数 36名</p>

活動写真



