

# 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: 2024 年 3 月 27 日

<b>申請企業名</b>	ライフエンタープライズ株式会社
<b>開催店舗名</b>	ハーブランド薬局南柏店
<b>店舗住所</b>	千葉県柏市南柏中央3-10
<b>催事名</b>	花粉症対策相談会
<b>開催日</b>	2024 年 3 月 11~16 日
<b>催事内容</b>	<p>1、目的: 花粉についての知識の周知、対策商品の提案</p> <p>2、内容: 花粉の侵入要因と対策について</p> <p>3、集客方法: 店頭での声掛け、リーフレット配布、POPの掲示</p> <p>4、開催の様子: 3月11日から16日まで、花粉対策相談会を実施しました。 冬季か春季にかけてみられる花粉はスギやヒノキが代表的で、これらを体内に取り込むとアレルギー症状を引き起こす場合があります。代表的な症状はくしゃみや鼻水・はなづまり・目のかゆみなどです。花粉による症状を抑えるためにはまずは花粉との接触を避けることが最優先です。 外出する際には、マスクや防止、衣服の素材を選ぶことも花粉との接触を避けるうえで重要です。また、家に入る際には衣服の花粉を軽く払い落とすだけでも効果があります。 以上の避けることを前提に次の生活習慣を心がけていただくと症状を低減しやすくなります</p> <p>1.風邪をひかない 2.お酒を飲みすぎない 3.喫煙を控える 4.バランスの良い食生活を心がける</p> <p>花粉との接触を避けつつ、免疫力を低下させないような生活習慣を心がけていきましょう 参加者の方からは日常生活で取り入れられる対策について参考になったとの声を複数頂きました。</p> <p>5、参加者人数: 10名</p>
<b>活動写真</b>	 <p>※活動写真を2~3枚添付してください。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>2 花粉症のこと</b></p> <p>花粉症は、スギやヒノキなどの花粉によって起こるアレルギー疾患です。 代表的な花粉の飛散は、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみです。鼻と目は、呼吸に際しているため、花粉に接触しやすくなります。さらに、花粉が目に付くと目痒みや涙を誘うことがあります。これらのアレルギー症状は、こじらせると悪化してきます。</p> <p>花粉症の症状はいつごろ出るの？ 室内でスギ花粉が飛散して数日経つと目（鼻粘膜前日）は、例年、2月中旬ごろですが、その前にも少量の花びらが舞散って、花粉症の症状が出ることがあります。 スギ・ヒノキ花粉の飛散が最も多くなるのは3月後半から4月後半までです。イネ科などの花粉（14、15-16日）やハブスズメが飛散している場合があります。 花粉症を予防するために、</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>3 セルフケアのこと</b></p> <p>花粉症のつらい症状を軽減させるには、花粉をできるだけ避けるとは重要ですが、花粉を避けようとしても、その量が少なければ症状も軽く、症状等により症状を抑制しやすくなります。</p> <p><b>花粉シーズンの生活の心得</b> 花粉の多い時期は、外出、食事などに気を付けることも、避ける、避けるにも注意し、適切な生活を送ることが重要です。</p> <p>①風邪をひかない      ②お酒を飲みすぎない ③喫煙を控える      ④バランスの良い食生活を心がける</p> </div> </div>