

かぜじゃないのに “鼻水” “鼻づまり”… もしかしてアレルギーかも!?

スギ花粉の飛散する時期が過ぎても、かぜでもないのに鼻水や鼻づまりがある場合、それは「通年性アレルギー性鼻炎」かもしれません。

主な原因はダニやハウスダスト

通年性アレルギー性鼻炎が起こるしくみは、花粉症とほぼ同じです。ただし、症状を引き起こすアレルゲンが異なります。主な原因は、ダニやハウスダスト。この他、カビやペットの毛、フケなども原因になることがあります。症状を改善するためには、アレルゲンを除去する必要があります。



ダニやハウスダストを除去するコツ

- 掃除機はていねいにかける。フローリングなど、ほこりの立ちやすい場所は、先に拭き掃除をしてから掃除機をかける。
※先に掃除機をかけると、掃除機の排気でほこりが舞ってしまいます。
- ベッドのシーツ、布団カバー、枕カバーはこまめに洗濯する。
- 布団は週2回以上干すのがベスト。難しい場合は布団乾燥機の使用を。

アレルギー性鼻炎で薬を服用する場合は、 ジェネリックや市販薬がお得です！

- ▶アレルギー薬（フェキソフェナジン塩酸塩錠 60mg）を
先発医薬品からジェネリック医薬品に替えた場合

※1年間、1日2錠。自己負担3割の場合、薬価のみの比較（平成29年12月現在）。

先発医薬品… 14,240円

ジェネリック医薬品… 6,570円

自己負担は
7,670円もお得！



お薬手帳をもってかかりつけ薬局に行くと、さらにお得です

6カ月以内に調剤してもらった薬局であれば、お薬手帳を持参すると「薬剤服用歴管理指導料」が40円（自己負担3割の場合）安くなります。

- ▶市販薬なら、時間的にお得です

軽い不調の場合は、ドラッグストアなどで購入できる市販薬（OTC 医薬品）を検討してみてください。これまで医師の処方が必要だった医薬品も、どんどん市販薬にスイッチされています（スイッチ OTC 医薬品）。ドラッグストアなら、診療を待つ時間もありません。