

# やく お薬立ちmemo



薬剤師が解説する 花粉症のお薬

— 市販薬と処方薬の違い —

花粉症のつらい症状に対して、薬を使って対策されている方も多いと思います。

花粉症の薬には、大きく分けて「市販薬」と「処方薬」がありますが、それぞれに特徴があり、使い分けが大切です。



# やく お薬立ちmemo



市販薬は、ドラッグストアなどで医師の処方せんなしに購入でき、症状が軽い方や、すぐに対処したい場合に便利です。

最近では眠くなりにくい抗ヒスタミン薬や、鼻水・くしゃみに効く薬も増えています。ただし、有効成分や配合量が比較的控えめで、症状が強い場合には十分な効果が得られないこともあります。

また、複数の成分が入っている薬も多く、知らずに同じ成分を重複服用してしまうことには注意が必要です。





# やく お薬立ちmemo



一方、処方薬は医師の診察を受けて処方されるお薬で、症状の程度に合わせて選ばれます。

効果がしっかりしている薬や、眠気などの副作用を抑えた薬、特に鼻づまりに効果のある薬など、選択肢が豊富です。

症状が毎年重い方や、市販薬では十分に効かない方には、処方薬が適している場合があります。



# やく お薬立ちmemo

また、日常生活で花粉を「避ける・持ち込まない」工夫をすることで、症状を軽くできる場合があります。

外出時にはマスクや花粉対策用メガネを着用し、帰宅後は早めにくがいや洗顔を行いましょう。

衣服に付いた花粉を室内に持ち込まないように、玄関先で軽く払い落とすことも効果的です。

室内では、こまめな掃除や空気清浄機の活用、洗濯物を室内干しにするなどの工夫が役立ちます。

また、十分な睡眠やバランスのよい食事を心がけ、体調を整えることも症状の悪化を防ぐポイントです。





# やく お薬立ちmemo



市販薬も処方薬も、正しく使ってこそ効果を発揮します。

症状の強さ、生活スタイル、持病や他のお薬との飲み合わせによって、最適なお薬は異なります。

「市販薬で様子を見る」「症状がつかれば受診する」など、段階的に考えることも一つの方法です。

迷ったときは、ぜひ身近な薬剤師にご相談ください。市販薬と処方薬の違いを理解し、ご自身に合った花粉症対策で、少しでも快適な毎日を過ごしましょう。

