

日常でもセルフケアを

普段から花粉を体内や部屋に入れないことを意識しましょう。

乳幼児の場合、2シーズン花粉を浴びるとアレルギー症状の原因となる抗体が出てくるといわれています。花粉症でない人も花粉を避けることが発症予防につながります。

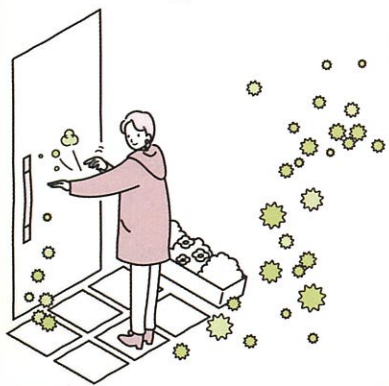
室内では…

- TVやネットなどで花粉情報を確認し、不要な外出は避ける
- 掃除機や濡れぞうきんでこまめに掃除を行う
- 洗濯物や布団は外に干さず、可能な限り部屋干しに
- 飛散が多いときは戸や窓をなるべく閉めておく



外出時には…

- メガネ、マスクを身につける（コンタクトレンズは避ける）
- 上着や帽子などは、ツルツルとした花粉のつきにくい素材のものをつける
- 帰宅時は衣類や髪の毛の花粉をよく払ってから室内へ
- 帰宅後、すぐに手洗い、洗顔、うがいをし、鼻をかむ



病院を受診した方が良い場合

次のような場合には、市販薬で対処するのではなく、病院で医師の診断を受けましょう。

- 現在、医師の治療を受けている方
- 鼻づまりなどの症状がひどい場合や、長く続いている方
- 市販薬を使用しても症状の改善が見られない方
（小児の場合は、症状を抑えるだけでなく、花粉症そのものを治すアレルギー免疫療法などを検討することもおすすめします）
- 妊娠中、授乳中の方 など

病院で医療費を減らすには？

- ① 薬をジェネリックにする
薬代そのものが安くなるだけでなく、先発医薬品にかかる特別料金を負担しなくて済みます。
- ② 長期処方をしてもらい、通院回数を減らす
- ③ リフィル処方せん*を発行してもらい、通院回数を減らす

*最大3回まで繰り返し利用可能な処方せん。
※①～③とも薬の種類や症状によってはできない場合があります。

まずは
医師に相談して
みましょう！



セルフメディケーション税制を利用できます

**セルフメディケーション
税 控除 対象**

年間12,000円を超える対象のOTC医薬品を購入した場合、その超過分の金額について所得控除を受けられる制度（控除額の上限は88,000円）。医療費控除との併用不可。2026年12月31日までの特例。

スイッチOTCで花粉症対策



時間も薬代も節約！



毎年やってくる花粉症のシーズン。早めに対策をしたいものですが、平日は仕事や家事で忙しく、なかなか病院へ行けない方もいるのではないのでしょうか。そんな時はドラッグストアや薬局などで購入できる「スイッチOTC医薬品」で対策をするのもひとつの手。花粉症の症状で鼻づまりがひどくない場合にもオススメです。

スイッチOTC医薬品とは

病院で処方される医療用医薬品のうち、効き目が確かで副作用が比較的少なく、安全性の高い医薬品が、厚生労働省の承認を得て市販薬に転用されたものです。病院で処方される花粉症の薬は、第2世代抗ヒスタミン薬というカテゴリーの薬が多く、近年では眠気が出にくいなど、副作用の少ないものが主流になっています。現在それらと同等の効果期待できる市販薬が、病院の受診なしで薬局などで購入できるようになっています。

さらに、市販薬にもジェネリックがあるのです！

ジェネリックというと、病院で処方される薬のイメージがありますが、市販薬でもジェネリック医薬品があります。ドラッグストアの店頭や通販サイトで確認してみるといいでしょう。

花粉症のジェネリック市販薬の例

※青字は市販薬の先発医薬品、黒字はジェネリック。
※金額は参考価格です。
★のついている薬は、ジェネリックでも1日1回の服用でOK！

アレグラFX/28錠 (約2,000円)
・フェキソフェナジン錠AG/28錠 (約1,200円)
・アレルピ/28錠 (約1,000円)

★アレジオン20/24錠 (約2,400円)
・ナブシオン20/30錠 (約2,000円)
・ボジナールEP/20錠 (約1,800円)

★クラリチンEX/28錠 (約2,200円)
・ロラタジンAG/30錠 (約1,100円)
・ロラタックス錠/40錠 (約1,100円)

