

花粉シーズンを乗り切るために



日本人の4人に1人が罹患しているとされる花粉症。潜在的な患者数は、さらに多いともいわれています。花粉症の症状により、仕事や勉強に支障が出ることもあります。患者数が増える時期は、例年2月頃から飛散が始まりますので、早めの対策で準備を万全にしておきましょう。

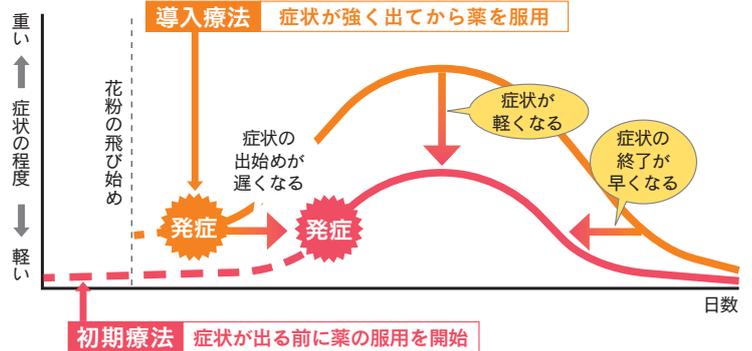
症状が出る前に受診しておくのがポイント

毎年花粉症で悩む人は、スギ花粉が飛散する1～2週間前に受診しておくのがおすすめです。症状が出る前に薬の服用を開始することを「初期療法」といい、症状が強くなってから薬を服用する「導入療法」に比べて、症状が出る時期を遅らせることができたり、症状を軽くすることができたりとメリットの多い治療法です。

強い症状が出てしまったからでは、初期療法を行うことはできません。スギ花粉の飛散時期について情報を収集し、遅れることのないよう受診しましょう。なお、花粉症の症状や程度は人によって異なります。医師とよく相談のうえ、自分に合った薬を処方してもらいましょう。



花粉症の薬は、長期間服用することになります。ジェネリック医薬品を選べば節約できます。



スギ花粉の飛散情報をチェックできるサイト

- ・日本気象協会「花粉情報」 <http://www.tenki.jp/pollen/>
- ・環境省花粉観測システム(はなこさん) <http://kafun.taiki.go.jp/>

花粉を近づけない・花粉に近づかない



花粉を近づけない、花粉に近づかない行動が、花粉シーズンの対策の基本です。メガネやマスクをして体に入る花粉を減らす、花粉が付着しにくいツルツルした素材の衣服を着る、花粉の飛散量が多く予想される場合には外出をなるべく控えるなど、できることから意識してみましょう。

このほか、体調管理も花粉症への抵抗力をアップさせるため有効です。かぜをひいてしまうと鼻粘膜が荒れて症状の悪化につながり、悪循環になりますのでこの時期はとくに気をつけましょう。また、喫煙やお酒の飲みすぎも症状悪化の原因になりますので、ほどほどに。

花粉を持ち込まないことも忘れずに

帰宅時は、花粉を払ってから家に入るようにしましょう。その後、「手洗い→うがい→洗顔→鼻をかむ」の手順をすぐに行い、花粉をしっかりと落としおきましょう。

平成29年分の確定申告から「セルフメディケーション税制」が適用



平成29年1月1日以降に、市販薬（医療用から転用された特定成分を含む医薬品）を年間12,000円を超えて購入した場合、超えた金額（上限88,000円）について所得控除が受けられるようになります。

これを「セルフメディケーション税制」（医療費控除の特例）といい、平成29年分から適用されます。ただし、従来の医

療費控除と同時に適用を受けることはできません。

対象となる市販薬は、厚生労働省ホームページで確認できますが、花粉症の市販薬も多く対象となっています。医療費控除の10万円を超えるほどではないが、12,000円なら超えている…こんな場合にご活用ください。