



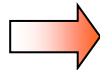
## 花粉症について

2017年春の花粉飛散量は、九州・四国・近畿地方で非常に多く、中国・東海地方で多く飛散すると予測されています。

花粉症とは、体内に入った花粉に対して人間の身体が起こす異物反応です。花粉を排除しようとして、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状がでますが、これらの症状が強く出過ぎると日常生活に支障が出てしまいます。

一日ごとの花粉の飛散数は、その日の天気が大きく影響されます。花粉情報に注意しましょう。

花粉が多く飛ぶ気象条件



- ・晴れて気温が高い
- ・空気が乾燥している
- ・風が強い
- ・雨上がりの翌日



## 花粉を回避するための「セルフケア」を実施しましょう

日常生活の中でも少し気を付けることで、花粉症の症状を緩和することができます。

- 花粉飛散の多い時の外出はなるべく控え、外出する際にはマスク、メガネを使いましょう。
- 表面が、けばだった毛織物などのコートの使用は避け、帰宅後は衣服をよく払ってから入りましょう。
- 花粉飛散の多い時、窓や戸は閉めるようにしましょう。  
換気をする際は、窓はなるべく小さく開け、短時間にしましょう。
- 花粉飛散の多い時、布団や洗濯物の外干しは避けましょう。掃除は、特に窓際を念入りにしましょう。



## 医療機関を受診して、自分に合った治療を受けましょう

医療機関を受診すると、内服薬、点眼薬、点鼻薬など、自分の体質や症状に合った薬を処方してもらえます。症状がひどくなる前に受診することをお勧めします。



### セルフメディケーション税制について

2017年1月から、**特定の成分を含む OTC 医薬品 (薬局・薬店・ドラッグストアなどで販売されている医薬品) を 1 年間に 12,000 円以上購入し、一定の条件を満たせば、税金が還付・減額されるという制度**が始まりました。

この制度は、自分自身の健康管理を心がけると共に、軽い症状であれば OTC 医薬品を利用することによって、自分で自分の健康を管理すること (セルフケア) を国として推進しようとするものです。

#### ◆対象となる OTC 医薬品は？

厚生労働省が定めた 82 成分 (2016 年 3 月 31 日現在) を含む OTC 医薬品です。風邪薬や痛み止め、胃薬、鼻炎のお薬に含まれる成分など色々あります。

商品のパッケージに右のような目印が記載されているものもあります。



#### ◆利用方法と注意点は？

「セルフメディケーション税制 (医療費控除の特例)」を利用するには確定申告をする必要があります。また、これまでの医療費控除とセルフメディケーション税制の両方を利用することができない等の注意点もあります。

詳しくは、厚生労働省のホームページや税務署、薬剤師会でお尋ね下さい。



加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>  
 QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけで URL が表示されます。  
 携帯版 URL <http://www.kaji-ph.com/k/>

