



ひかり健康保険組合からのお便り

第118話：花粉症予防

花粉アレルギーへの抵抗力をつけよう！

くしゃみ・鼻水・鼻詰まり・目のかゆみや涙などの症状に悩まされる花粉症。花粉症にかかる人は毎年5～6人に1人といわれ、年々増加しています。特に今年は花粉の飛散量が例年よりも多く、症状の重い人が多く見受けられます。生活習慣を改善して、花粉症シーズンをのりきりましょう！

《生活習慣チェック》

①体力をつけよう

階段は歩く、ひと駅分歩くなどの努力をしましょう。

②しっかり寝よう

規則正しく、早寝・早起きのリズムをつくりましょう。

③カロリーに注意しよう

高エネルギー・高たんぱくの食事は控えましょう。

④飲みものとりすぎに注意しよう

お酒だけではなく、炭酸飲料やジュースのとりすぎに注意しましょう。

⑤ストレスは禁物

免疫システムに作用してアレルギー症状を悪化させます。ストレスはためないようにしましょう。

《食習慣チェック》

①油物は控えよう

揚げ物や焼き肉、またハンバンガーなどのジャンクフードの取りすぎは免疫力低下の元。できるだけ控えましょう。そして、肉よりも飽和脂肪酸の少ない魚を食べましょう。

②甘い物も控えよう

白砂糖は体を冷やすもと。また脂肪分の多いチョコレートは花粉症の大敵です。

③もち米のとりすぎに注意しよう

もち米に含まれるアミロペクチンは炎症を助長します。
もち米を使った和菓子などにも注意を。

薬代が節約できる 花粉症のジェネリック医薬品

花粉症は1年のうち3ヶ月前後症状が出て、これが毎年続きます。
医療機関の処方薬を使う場合、薬代もばかになりません。そこでオススメしたいのが、
先発医薬品(新薬)からジェネリック医薬品に切り替えること。ジェネリック医薬品は、
新薬の特許が切れたあと、ほかのメーカーが同じ薬効成分でつくった薬です。
新薬のような膨大な研究費がかからないため、価格が安いのが特徴です。

【例】		先発医療品	ジェネリック医薬品
内服薬	塩酸エピナスチン錠 20mg 1日1回1錠3ヶ月(90日分)	14,661円	3,771円
点鼻薬	プロピオン酸フルチカゾン液 4.08mg8ml 1日2回噴霧3ヶ月(6瓶)	10,600円	4,815円
点眼薬	塩酸レポカパستن液 0.0025%1ml 1日4回点眼3ヶ月分(5ml×12瓶)	9,474円	6,846円

	先発医薬品	ジェネリック医薬品		
合計	34,735円	⇒	15,432円 19,303円 安い
患者負担の目安	10,421円	⇒	4,630円 5,791円 安い



ひかり健康保険組合では、
加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp(当組合宛)までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jpまでぜひお寄せください。

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル6F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

