



# 忙しいアナタの味方



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。

監修 医薬情報研究所  
株式会社エス・アイ・シー  
堀 美智子

## 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が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。

今まで病院で処方してもらっていた医療用医薬品で花粉症の症状をコントロールできていた場合は、その薬のスイッチOTC薬がないか、薬剤師に相談してみましょう。

■花粉症に効果のあるスイッチOTC医薬品の例

	商品名(成分名)	用法・用量	注意事項
内服薬	●アレジオン20 (エピナスチン)	1回1錠 1日1回(就寝前)	※15歳未満は服用不可(アレグラFXジュニアは7歳未満服用不可) ※花粉飛散予測日から、または症状の出始めなど早めの服用が効果的
	●エバステルAL(エバステチン)	1回1錠 1日1回(就寝前)	
	●クラリチンEX(ロラタジン)	1回1錠 1日1回(食後・毎日同じ時間帯)	
	●アレグラFX ●アレグラFXジュニア (フェキソフェナジン)	<アレグラFX> 1回1錠・1日2回(朝・夕) <アレグラFXジュニア> 7~11歳:1回1錠・1日2回(朝・夕) 12~14歳:1回2錠・1日2回(朝・夕)	
点鼻薬	●フルナーゼ点鼻薬 (フルチカゾンプロピオン酸エステル)	1回あたり、左右の鼻腔内に1噴霧ずつ 1日2回(朝・夕) (3時間以上あけて1日4回まで)	※15歳未満は使用不可 ※1年間に3か月を超えた使用はしない
	●ナシピンメディ (オキシメタゾリン塩酸塩・クロルフェニラミンマレイン酸塩)	1回あたり、左右の鼻腔内に2~3噴霧ずつ 1日1~2回 (間隔は10~12時間以上あける)	※15歳未満は使用不可 ※連続して1週間を超えた使用はしない
点眼薬	●アイリスAGガード(ケトチフェン)	1回1~2滴 1日4回(朝・昼・夕・就寝前)	※1歳未満は使用不可

※購入の際は薬剤師に相談して適切なものを選びましょう。また、説明書をよく読み、使用上の注意、用法・用量を守って正しく使用してください。症状が改善しない場合は早めに医療機関を受診しましょう。

## 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身につける
- ✿ 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

### 病院でもらうお薬は

## ジェネリックがおすすめ!

病院を受診して処方される医薬品には、対応するジェネリック医薬品がある場合があります。

花粉症の薬は、シーズン前から長期にわたって継続的に使用するため、なるべくお財布の負担にならないジェネリック医薬品がおすすめです。医師・薬剤師に相談してみましょう。

ジェネリックでお願いします!



※治療内容によってジェネリック医薬品を処方できない場合があります。  
※供給不足によりジェネリック医薬品を入手できない場合があります。

### 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

確定申告の際、スイッチOTC医薬品の年間購入額12,000円以上で、医療費控除の特例（セルフメディケーション税制）が受けられます。対象となる医薬品は、左のマークが目印です。購入したレシートは大切に保管しておきましょう。くわしくは厚生労働省ホームページ等をご覧ください。

# スイッチOTCで花粉症対策