

花粉症対策は ジェネリック 医薬品で

春先になると花粉症で悩む人が増えてきます。

今年のスギやヒノキの花粉飛散量は、例年に比べかなり多くなるとか。
大切なのは、日常的な「セルフケア」と薬を使った「メディカルケア」です。
医療機関で処方されるジェネリック医薬品を使い、
薬代を抑えるようにしましょう。

日常的な セルフケア

なるべく花粉に接しないことがポイント。アレルギー症状を悪化させないために、全身の健康状態を維持することも重要です。

1 外出するときの注意

- 花粉対策用のマスク、メガネをする
- 上着やコートは花粉が付にくい素材のものを着る

3 洗濯・そうじ

- 洗濯物は外に干さない。外干しはよく払ってから取り込む
- こまめにそうじをする

2 外出から帰ったら

- 玄関前で衣服や髪に付いた花粉をよく払う
- 洗顔、うがいをする。鼻をかむ

4 生活リズムを整える

- たばこは吸わない
- 寝不足や過労を避ける
- 刺激物を避け、バランスのよい食事をする

薬を使った メディカルケア

花粉症には、ロイコトリエンやヒスタミンなどのアレルギー症状を抑える治療薬が有効です。最近では、口の渇きや眠気などの副作用が出にくい薬もあるので、自分のライフスタイルにあった薬を使うようにしてください。

シーズン1～2週間前から受診する

花粉のシーズン前から薬を服用すると、症状が現れにくく、症状が出ても軽くすみます。毎年花粉症になる人は早めに受診するようにしましょう。

ジェネリックで薬代の負担を減らす

薬の種類によっては、従来の薬と同等の効果があり、価格の安いジェネリック医薬品があります。医師や薬剤師に相談してみましょう。

主な花粉症治療薬

(一般的な用法・用量で計算)

先発医薬品名	ジェネリック医薬品名	1ヵ月薬価差(円)*
アゼブチン	アストブチン	2,016.0
アレジオン	エピナスチン塩酸塩錠 [YD]	2,259.6～2,856.0
アレロック錠5	オロパタジン塩酸塩錠5mg [JG]	1,730.4
エバステル	エバステチン [JG]	1,290.8～1,495.2
オノンカプセル	プラナールカストカプセル [日医工]	2,811.2
ジルテック	セチリジン塩酸塩錠 [CH]	2,130.8

*各薬剤の規格(含有される成分量)によって差異が生じることあり
*金額差は10割負担の場合で記載(平成26年4月時点での試算)

編集協力 日本調剤株式会社

けんぽお知らせ板

接骨院・整骨院などで 健康保険が使えるのは 一部の施術のみです



健康から施術を受けられた方へ、施術内容について文書や電話で確認させていただく場合があります。照会の時期は手続き上、施術日から数ヶ月後となりますので、施術の領収書等は大切に保管し、ご回答にご協力をお願いします。

接骨院・整骨院で健康保険が使えないケース

接骨院・整骨院では、次のようなケースの場合、健康保険を使って施術を受けることはできません。全額自己負担になります。

日常生活の疲れなどからくる肩こり・腰痛



病気による痛みやしびれ(脳疾患の後遺症・神経痛・ヘルニアなど)



加齢による体の不具合(ケガによるものではない)



スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛



過去のケガによる痛み



通勤中・仕事でのケガ



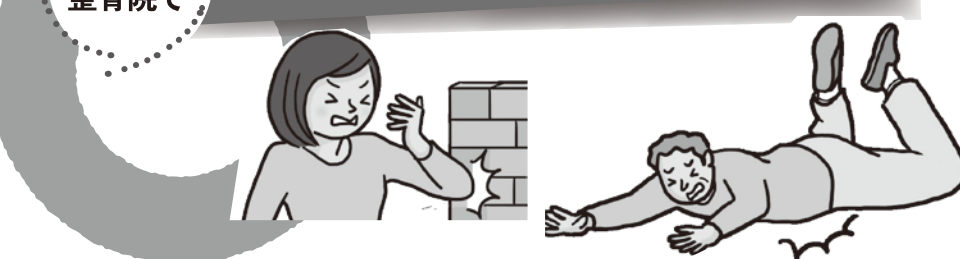
病院と両方では使えません!



病院や診療所などで治療を受けている場合、接骨院・整骨院で健康保険を使って同じケガの施術を受けることはできません。

接骨院・整骨院で健康保険が使えるケース

接骨院・整骨院で健康保険が使えるのは次のような、急性または亜急性*のケガの場合のみです。*急性と慢性の中間



骨折・脱臼
※応急手当以外は医師の同意が必要。

打撲

わんざ捻挫(肉ばなれを含む)