

知って納得 店頭カウンセリングサポート動画

OTC鼻炎治療薬



佐藤製薬株式会社



アレルギー性鼻炎について

通年性アレルギー性鼻炎

(アレルゲンが1年中あるので、症状も一年中ある)

◆主なアレルゲン：

ダニ・家の中のちり（ハウスダスト等）・
ゴキブリなどの昆虫、ペットの毛・フケなど。

◆症状：喘息、アトピー性皮膚炎などを合併することがある。



季節性アレルギー性鼻炎（＝花粉症）

(原因となる花粉が飛ぶ季節にだけ症状がある)

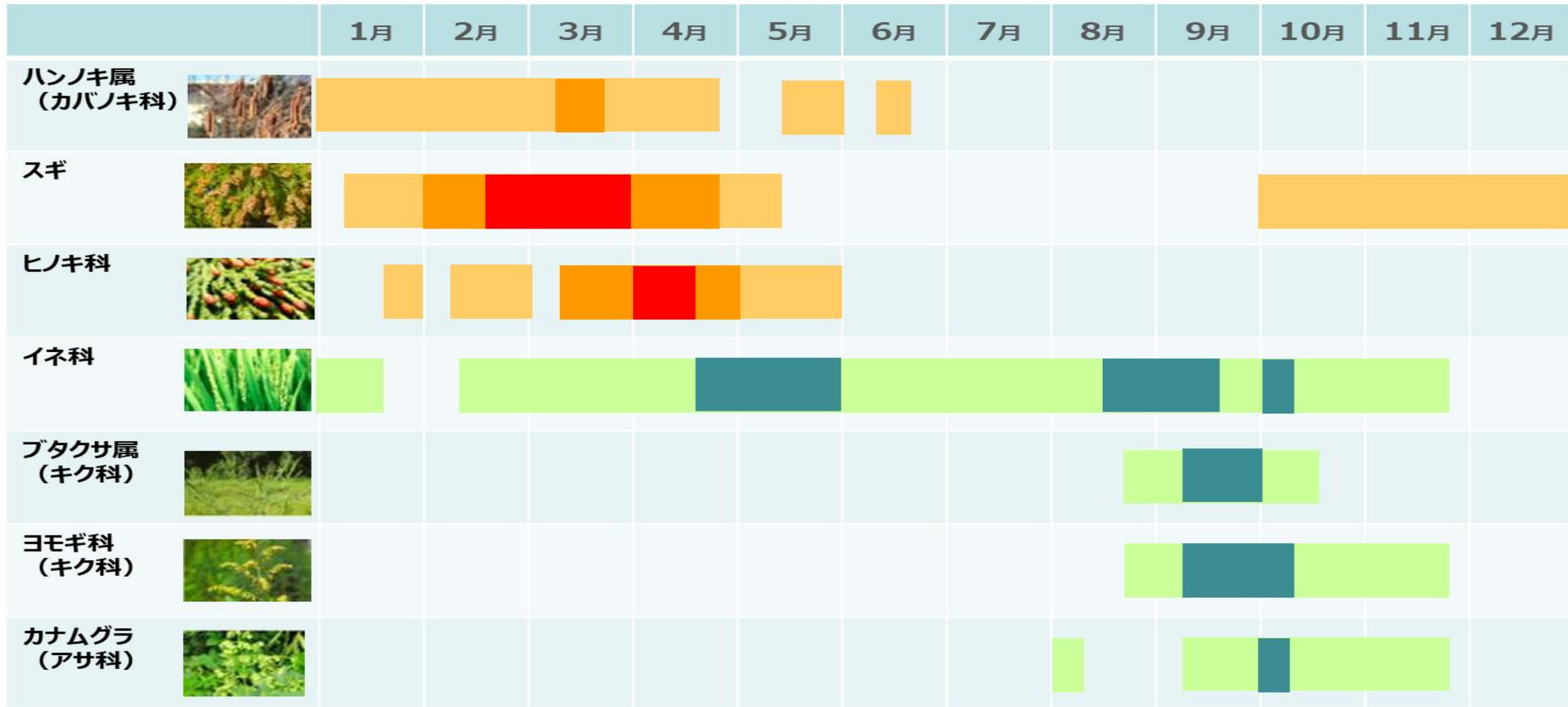
◆主なアレルゲン：

スギ、ヒノキ、ブタクサ、シラカバなど。

◆症状：くしゃみ、鼻みず、鼻づまりだけでなく、目の症状（かゆみ、なみだ、充血など）を伴うことが多く、その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、熱っぽい感じなどの症状が現れることがある。



主な植物の花粉カレンダー

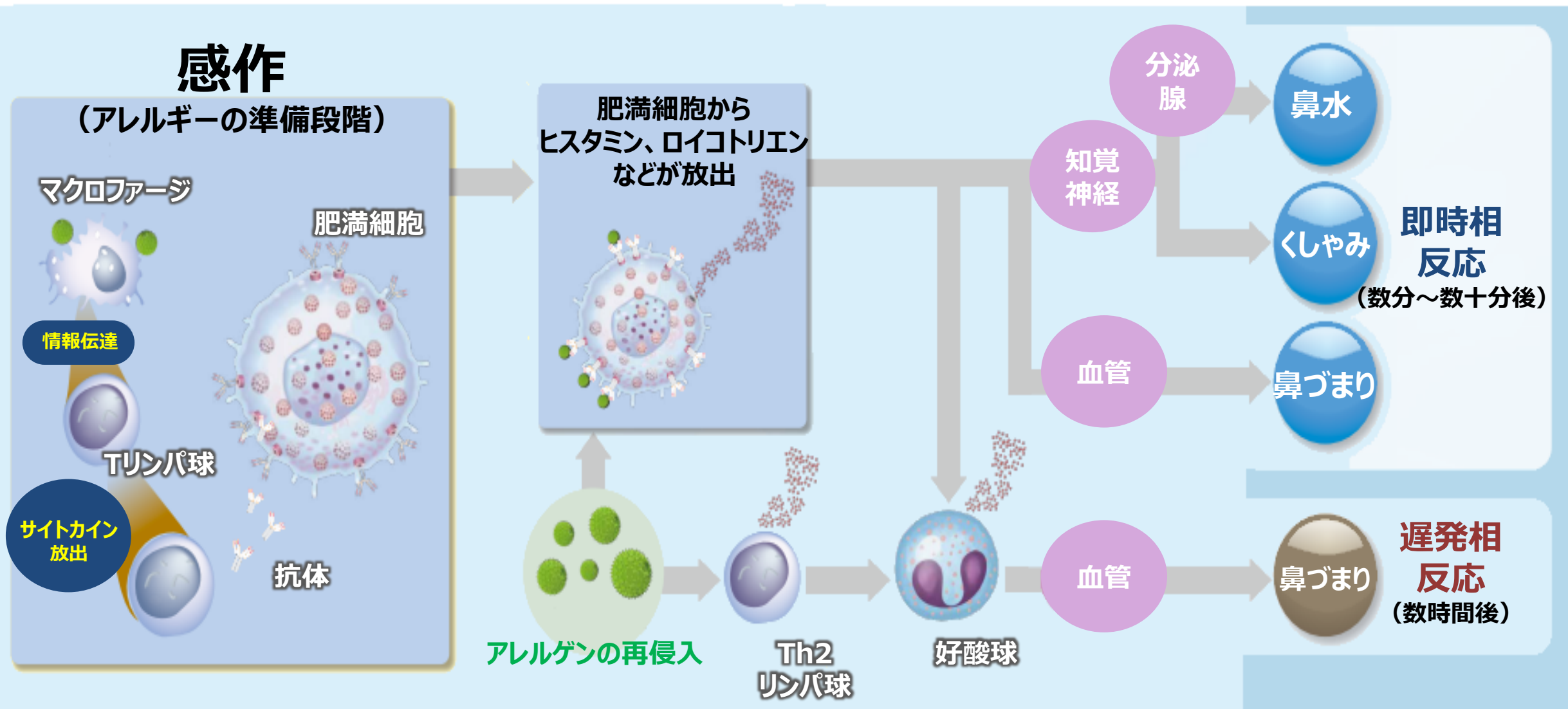


環境省：花粉症環境保健マニュアル2022より作図

鼻炎と種類と鑑別

種類		アレルギー性鼻炎		急性鼻炎 (鼻かぜ)	副鼻腔炎
		季節性	通年性		
原因		スギ、ヒノキ、 ブタクサなどの花粉	室内塵ダニ、 ハウスダストなど	主にウイルス・細菌感染	
季節		花粉飛散期	年中	年中（かぜ流行期）	
症状	鼻水	サラサラ		サラサラ 徐々に粘性	粘性 黄色や緑
	くしゃみ	続けて出る		初期に出る	なし
	鼻づまり	あり			
	その他	朝に症状が悪化する 眼の症状		発熱、倦怠感 のどの痛み	後鼻漏 顔面痛、頭痛

アレルギー性鼻炎の発現機序



OTC薬による鼻炎用治療薬

【薬による治療】

- ◆**抗アレルギー剤**：肥満細胞の膜安定化
- ◆**抗ヒスタミン剤**：ヒスタミン受容体における競合的な遮断
- ◆**血管収縮剤**：交感神経 α_1 興奮作用
- ◆**抗コリン剤**：M様アセチルコリン受容体における競合的な遮断

ダツラエキス・ベラドンナ総アルカロイド・ヨウ化イソプロパミド

●**ステロイド剤（外用）**

【剤型】

内服薬、点鼻薬、点眼薬



鼻炎薬の種類（内服薬）

第2世代抗ヒスタミン薬

第1世代抗ヒスタミン薬 （配合剤）

動画視聴よりご確認ください

※製品は各社ホームページより転載

※製品は各社ホームページより転載

効能

花粉、ハウスダスト（室内塵）などによる
次のような鼻のアレルギー症状の緩和：
くしゃみ、鼻みず、鼻づまり

急性鼻炎、アレルギー性鼻炎又は（副鼻腔炎※）
による次の諸症状の緩和：くしゃみ、鼻みず、
鼻づまり、なみだ目、のどの痛み、頭重（頭が重い）

※副鼻腔炎の効能のない製品もあります

鼻炎薬の種類（内服薬）

第2世代抗ヒスタミン薬

第1世代抗ヒスタミン薬 （配合剤）

成分

【抗ヒスタミン成分】 鼻水・鼻づまり・くしゃみを改善

フェキソフェナジン塩酸塩、
エピナスチン塩酸塩、セチリジン塩酸塩、
ロラタジン、ベポタスチンベシル酸塩 など

クロルフェニラミンマレイン酸塩、
クレマスチンフマル酸塩 など

【抗コリン成分】 鼻水を改善

ベラドンナ総アルカロイド、
ダツラエキス

【血管収縮成分】 = 鼻づまり改善

プソイドエフェドリン塩酸塩配合

【血管収縮成分】 鼻づまりを改善

プソイドエフェドリン塩酸塩、
フェニレフリン塩酸塩など

動画視聴よりご確認ください

要指導医薬品

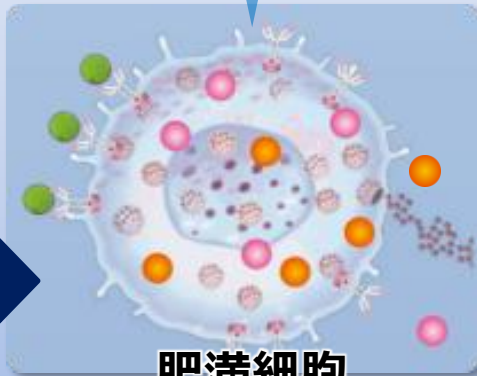
※製品は各社ホームページより転載

鼻炎用内服薬のはたらき

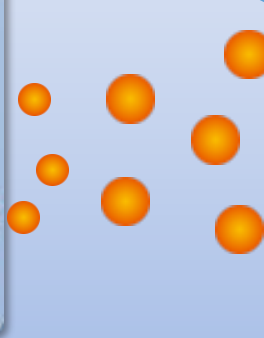
第2世代抗ヒスタミン薬

第2世代 抗ヒスタミン成分

花粉など



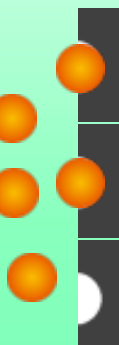
肥満細胞



抗ヒスタミン

第1世代 抗ヒスタミン成分

ヒスタミン
受容体



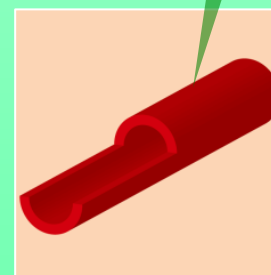
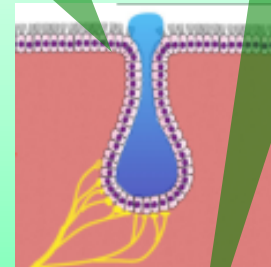
第1世代抗ヒスタミン薬 (配合剤)

抗コリン 成分

血管収縮 成分

腺分泌

血管収縮

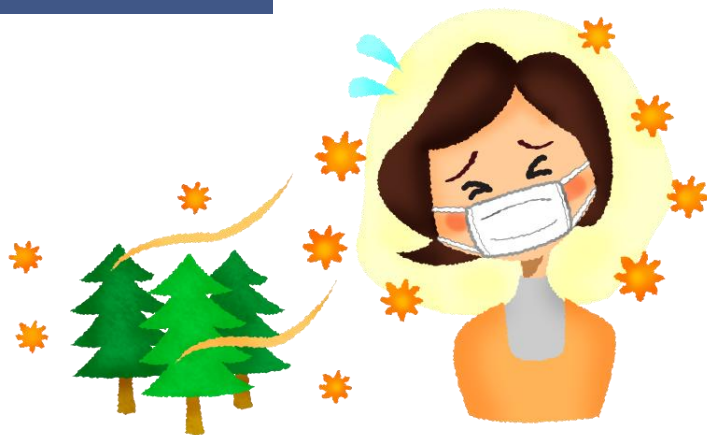


鼻水・鼻づまりの発生

花粉症に対する鼻炎用内服薬の使い分け

第2世代抗ヒスタミン薬

花粉症が毎年つらく
症状なく過ごしたい



症状の発生も抑えることができるため
症状が軽いうちから
“継続的に使用”

第1世代抗ヒスタミン薬 (配合剤)

もう症状がつらく
今すぐ症状を抑えたい



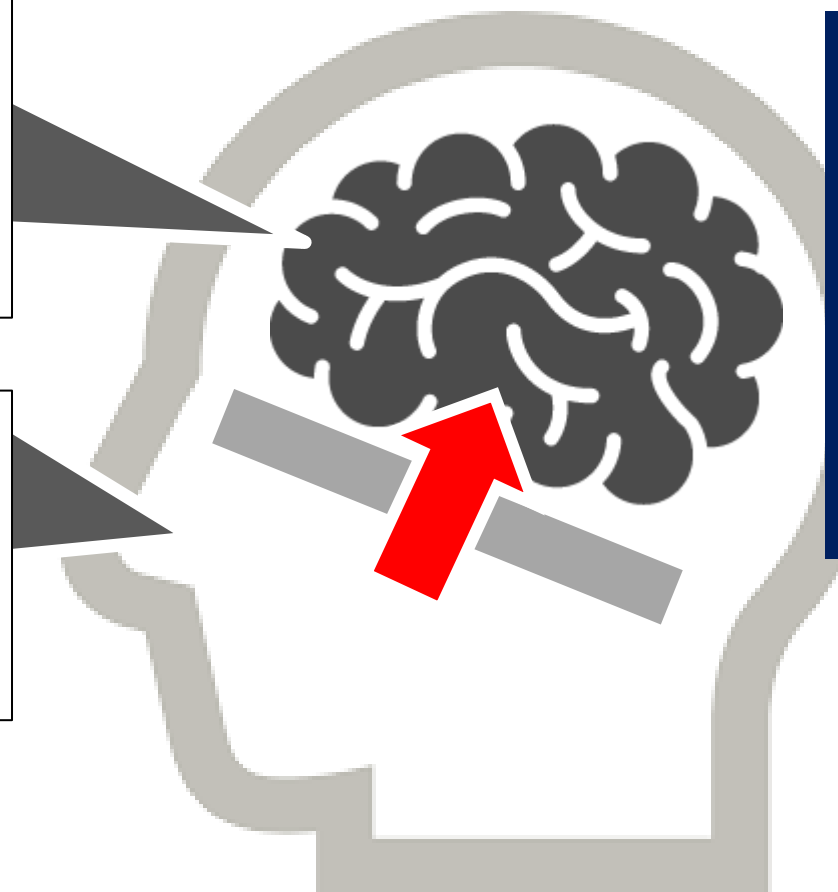
速効性は優れるが効果は一時的なため
症状が辛いときに
“頓服使用”

このような方に

鼻炎用内服薬によって起こる“眠気”

「**脳**」で働くと
眠気が
引き起こされる

「**鼻**」で働くと
**鼻水・くしゃみ・
鼻づまりを抑える**



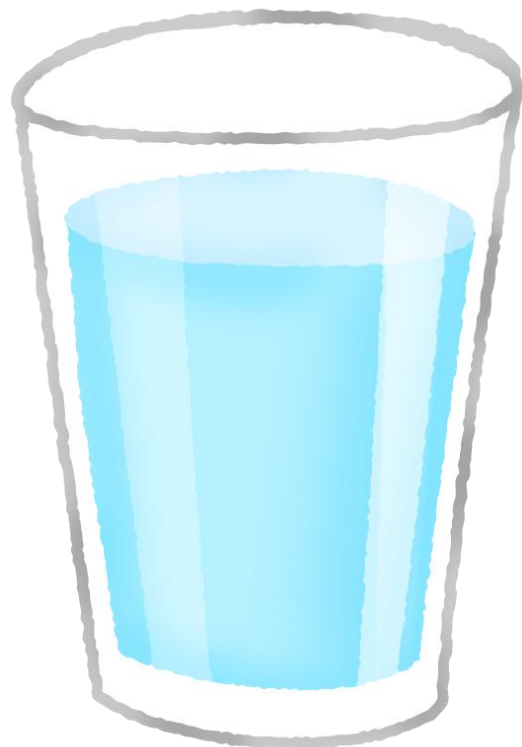
第2世代
抗ヒスタミン薬

脳に移行しにくい
(眠気が起こりにくい)

抗ヒスタミン薬は働く場所によって異なる作用を示す

鼻炎用内服薬によって起こる“口の渇き”

「抗コリン作用」により唾液の分泌が減ることにより生じる



【抗コリン成分】

ベラドンナ総アルカロイド、ダツラエキス

【抗ヒスタミン成分】

クロルフェニラミンマレイン酸塩
クレマスチンフマル酸塩など

第1世代 > 第2世代

第2世代抗ヒスタミン薬:代表的な使用上の注意

成分名 (代表的な製品)	エピナスチン 塩酸塩 (アレジオン20)	セチリジン 塩酸塩 (ストナリニZジェル)	ロラタジン (クラリチンEX)	ベポタスチン ベシル酸塩 (タリオンAR)	フェキソフェナジン 塩酸塩 (アレグラFX)
1日使用回数	1日1回			1日2回	
乗り物又は機械類の 運転操作 (眠気の発生)	×	×	—	×	—
使えない人	肝臓病、 授乳婦	腎臓病、 授乳婦	授乳婦	腎臓病、 授乳婦	授乳婦
併用禁忌	他のアレルギー用薬、抗ヒスタミン剤を含有する内服薬等				
	—	テオフィリン (気管支拡張薬)、 リトナビル (抗ウイルス薬)、 ピルシカイニド塩酸塩水和物 (不整脈治療薬)	エリスロマイシン (抗生物質)、 シメチジン (胃腸薬)	—	水酸化アルミニウム・ 水酸化マグネシウム 含有製剤 (制酸剤)、 エリスロマイシン (抗生物質)、 アパルタミド (前立腺がん治療剤)

第1世代抗ヒスタミン配合薬:代表的な使用上の注意

代表的な製品		ストナリニS	パブロン鼻炎 カプセルSa	新コンタック 600プラスs
1日使用回数		1日1～2回	1日2回	1日3回
有効成分	抗ヒスタミン	クロルフェニラミンマレイン酸塩	カルビノキサミンマレイン酸塩	d-クロルフェニラミン マレイン酸塩
	抗コリン	ダツラエキス	ベラドンナ総アルカロイド	
	血管収縮	フェニレフリン塩酸塩	プソイドエフェドリン塩酸塩	
	その他	－	無水カフェイン	無水カフェイン サイシン乾燥エキス
しては いけないこと	乗り物又は機械類の 運転操作	× (眠気や目のかすみ、異常なまぶしさ等の症状があらわれることがあります。)		
	長期連用	×		
	症状	－	× (前立腺肥大による排尿困難)	
	診断	－	× (高血圧、心臓病、甲状腺機能障害、糖尿病)	
併用禁忌		他のアレルギー用薬、抗ヒスタミン剤を含有する内服薬等、胃腸鎮痛鎮痙薬		
		－	プソイドエフェドリンを含有する内服薬	

鼻炎用漢方薬

漢方薬名	体力	効能
小青竜湯 (しょうせいりゅうとう)	体力中等度 又は やや虚弱	うすい水様のたんをともなうせきや鼻水がでるものの： 気管支炎、気管支ぜんそく、 鼻炎、アレルギー性鼻炎、むくみ、感冒、花粉症
荊芥連翹湯 (けいがいれんぎょうとう)	体力中等度 以上	皮膚の色が浅黒く、ときに手足の裏に脂汗をかきやすく 腹壁が緊張しているものの次の諸症： 蓄膿症（副鼻腔炎）、慢性鼻炎、慢性扁桃炎、にきび
辛夷清肺湯 (しんいせいはいとう)	体力中等度 以上	濃い鼻汁が出て、ときに熱感を伴うものの次の諸症： 鼻づまり、慢性鼻炎、蓄膿症（副鼻腔炎）
葛根湯加川芎辛夷 (かつこんとうかせんきゅうしんい)	比較的 体力がある	鼻づまり、蓄膿症（副鼻腔炎）、慢性鼻炎

体力（証）にあわせた
漢方薬を選択することが大切

動画視聴よりご確認ください

ぜひおすすめいただきたい剤型



点鼻薬

患部の“鼻”に直接作用

点鼻薬の特長

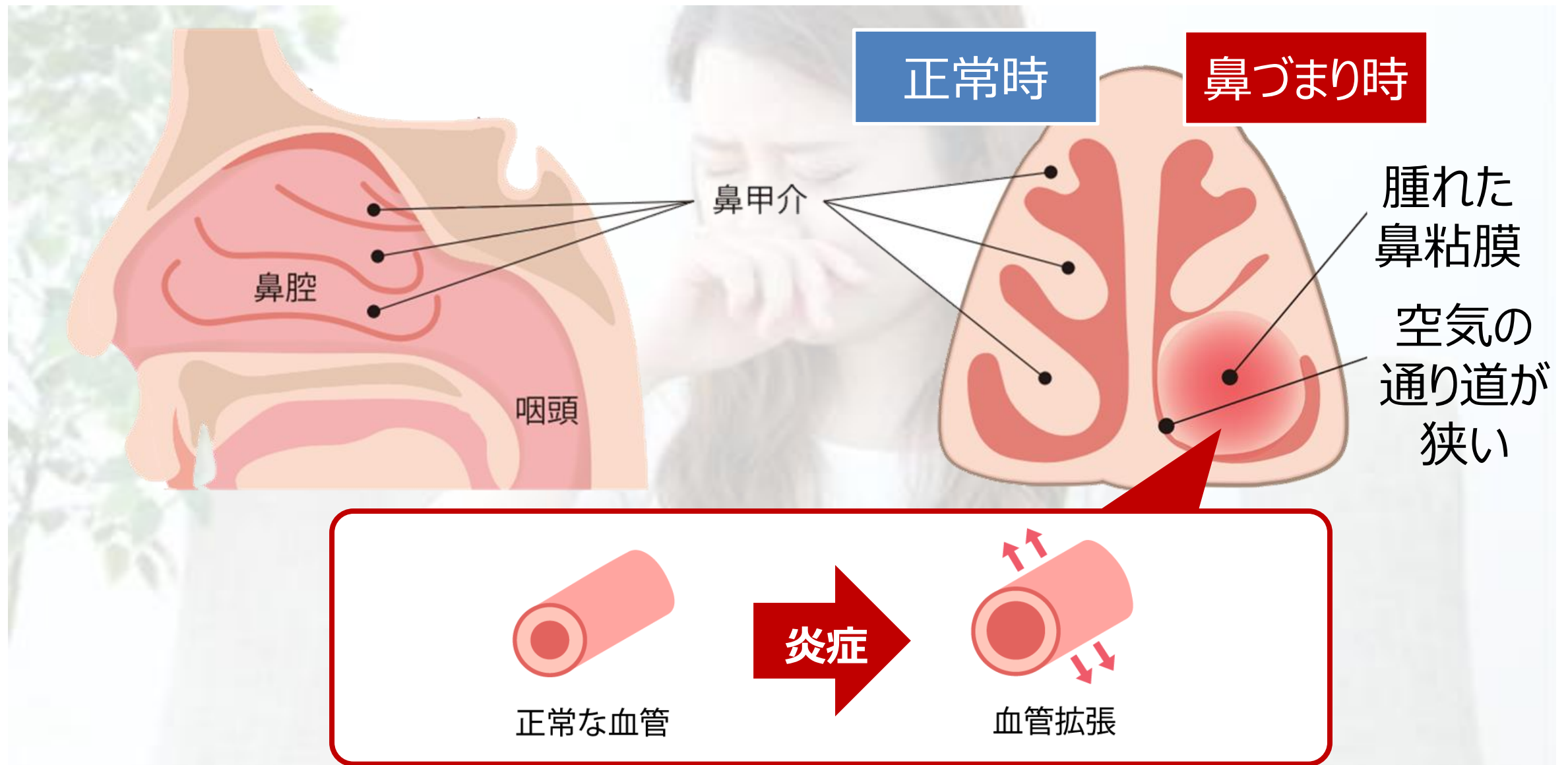


① 速効性に優れている

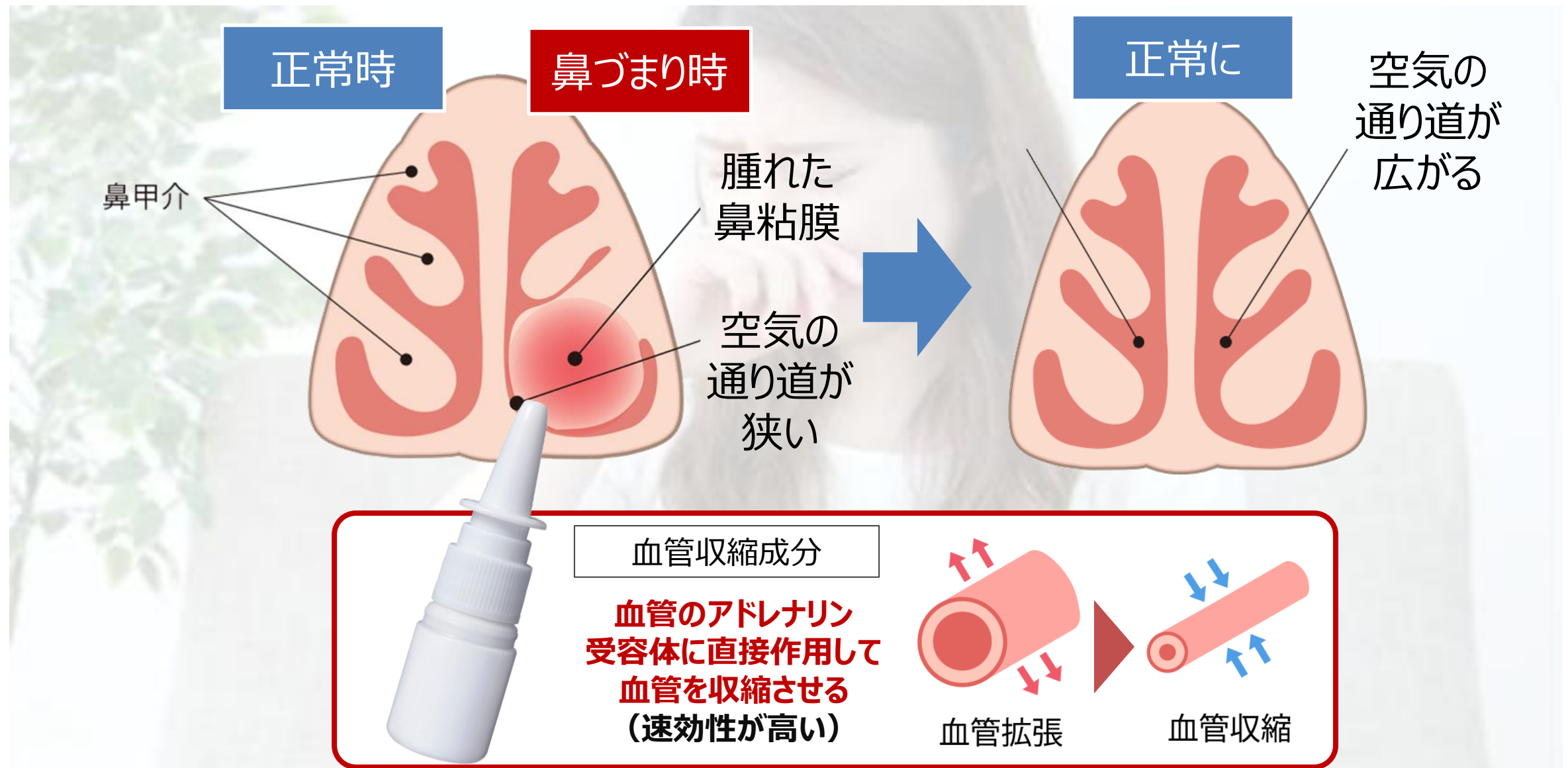
② 効果を実感しやすい

③ 眠気や口の渇きが
生じにくい又ははない

「鼻づまり」はどうやって起きているか



「血管収縮成分」のはたらき



鼻炎用点鼻薬のはたらき

ステロイドタイプ

ステロイド成分

花粉など

肥満細胞

抗ヒスタミン

ヒスタミン
受容体

血管収縮成分配合タイプ

抗アレルギー成分

抗ヒスタミン成分

血管収縮成分

血管収縮

腺分泌

鼻水・鼻づまりの発生

症状の発生も抑えることができるため
“**継続使用**”が効果的

血管収縮成分が配合されているため
“**頓用**”が効果的

鼻炎薬の種類（点鼻薬）

ステロイドタイプ

血管収縮成分配合タイプ

動画視聴よりご確認ください

効能

花粉による季節性アレルギーの
次のような症状の緩和：
鼻づまり、鼻みず、くしゃみ

アレルギー性鼻炎又は、
急性鼻炎、副鼻腔炎による

花粉、ハウスダスト等の
鼻のアレルギーによる

次の諸症状の緩和：くしゃみ、鼻みず、鼻づまり、頭重

※製品は各社ホームページより転載

販売店様向け学術情報資料：（注意）本資料は学術用ですから、POPならびにチラシ・広告にお使いにならないで下さい。

鼻炎薬の種類（点鼻薬）

ステロイドタイプ

【ステロイド成分】

= 鼻水・鼻づまり・くしゃみを改善

- ・ベクロメタゾンプロピオン酸エステル
- ・フルチカゾンプロピオン酸エステル
- ・モメタゾンフランカルボン酸エステル※



※2025年2月スイッチOTC承認成分
(現在「要指導医薬品」)

花粉症
(季節性アレルギー)
専用点鼻薬

血管収縮成分配合タイプ

【血管収縮成分】= 鼻づまりを改善

ナファゾリン塩酸塩、テトラヒドロゾリン塩酸塩
オキシメタゾリン塩酸塩

【抗ヒスタミン成分】= 鼻づまりを改善

クロルフェニラミンマレイン酸塩

【抗炎症成分】= 鼻粘膜の炎症を抑制

グリチルリチン酸二カリウム

【抗アレルギー成分】= アレルギー反応を抑制

クロモグリク酸ナトリウム

ケース：日常における鼻のトラブルに



かぜのせいか、
鼻が詰まって息苦しく
寝るときは口呼吸になってしまう

そのような場合には、
(血管収縮成分配合)
この点鼻薬が**はやく抑えてくれる**
のでおすすめですよ。



代表的な血管収縮成分配合の点鼻薬



動画視聴よりご確認ください



用法・用量		1日6回まで (3時間以上あける)	1日3~5回 (3時間以上あける)	1日1~2回 (10~12時間以上あける)
成分	血管収縮成分	ナファゾリン塩酸塩 (50mg/100mL)	ナファゾリン塩酸塩 (25mg/100mL)	オキシメタゾリン塩酸塩
	抗ヒスタミン成分	クロルフェニラミンマレイン酸塩	クロルフェニラミンマレイン酸塩	—
	抗アレルギー成分	—	クロモグリク酸ナトリウム	—
	その他	ベンザルコニウム塩化物	グリチルリチン酸二カリウム セチルピリジニウム塩化物水和物	—
効能効果		アレルギー性鼻炎、 急性鼻炎又は副鼻腔炎 による 次の諸症状の緩和： 鼻づまり、鼻水、くしゃみ、頭重	花粉、ハウスダストなどによる 次のような 鼻のアレルギー症状 の緩和： 鼻づまり、鼻水、くしゃみ、頭重	アレルギー性鼻炎、 急性鼻炎又は副鼻腔炎 に よる 鼻づまり

※製品は各社ホームページより転載

販売店様向け学術情報資料：（注意）本資料は学術用ですから、POPならびにチラシ・広告にお使いにならないで下さい。

“代表的な使用上の注意”



動画視聴よりご確認ください



		ナファゾリン塩酸塩配合	ナファゾリン塩酸塩 + クロモグリク酸ナトリウム配合	オキシメタゾリン 塩酸塩配合
禁忌事項	年齢	7歳～	7歳～	15歳～
	乗り物又は 機械類の運転操作	—	×	—
	長期連用	長期連用しないでください	長期連用しないでください	連用は1週間まで (2週間休薬)
	併用禁忌	—	—	モノアミン酸化酵素阻害剤 (セレギリン塩酸塩、ゾニサミド、エンタカボン)

※製品は各社ホームページより転載

販売店様向け学術情報資料：（注意）本資料は学術用ですから、POPならびにチラシ・広告にお使いにならないで下さい

血管収縮成分配合の点鼻薬はこのようにときに

今すぐ対処したい息苦しい鼻づまりに



ナファゾリン塩酸塩配合



花粉症

花粉飛散ピーク時や
内服薬の補助



かぜ(急性鼻炎)

短期で治る疾患
休息をサポート

適切な使用方法で満足度を上げられる薬剤

ケース：日常における鼻のトラブルに



一日に何度も使っていると余計に
鼻が詰まるんだけど・・・
回数を増やした方がいいですか？

使いすぎにはお気をつけください。

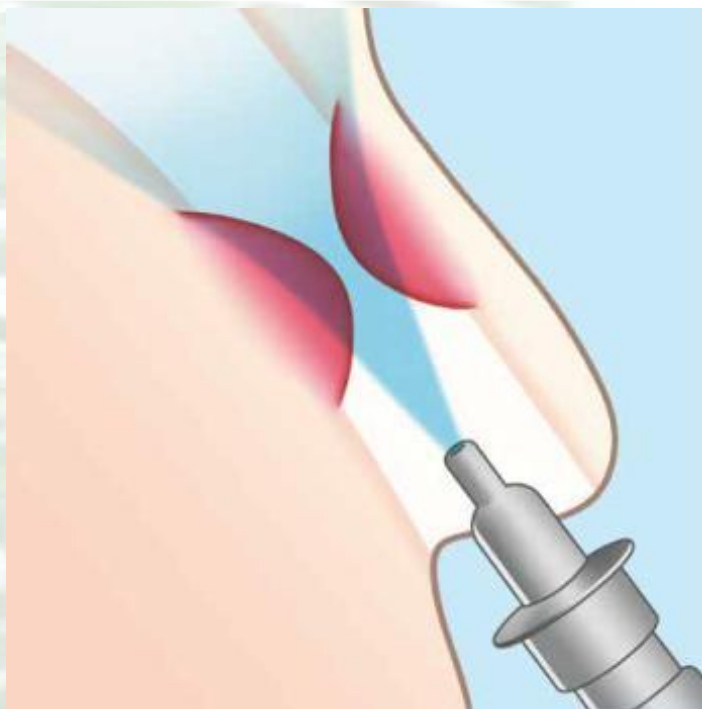
（使いすぎてかえって鼻づまりを起こすことがあります）
3～4時間は効果がありますのでお使いの場合は
使用間隔をあけてご使用ください。



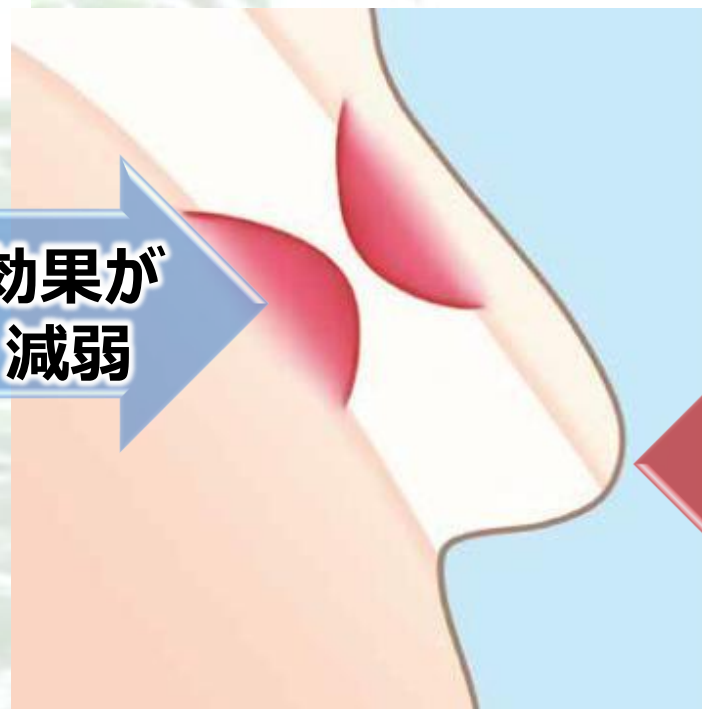
血管収縮成分・「使い過ぎ」注意

血管収縮剤の長期連用

薬に体が慣れてしまい…



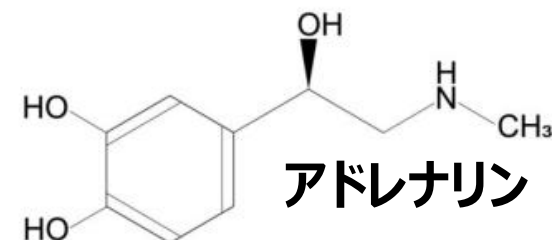
効果が
減弱



【血管収縮成分】＝鼻づまりを改善

ナファゾリン塩酸塩、テトラヒドロゾリン塩酸塩
オキシメタゾリン塩酸塩

自律神経での調整



生体内での調整も困難に

薬剤性鼻炎
(リバウンド)

連用は
「1～2週間」にとどめる

ケース①：花粉症時の“効き目”に不満



毎年、この時期になると
くしゃみと鼻水が止まらなくなるのよね
“花粉症”がつらくて。

いつも使用しているお薬：第2世代抗ヒスタミン薬

花粉症がつらくお困りでしたら
(ステロイド)
こちらの“点鼻薬”を
使ってみてはいかがでしょうか？



※症状に合わせて1日1～4回に適宜増減

『ステロイド点鼻薬』の利点

『鼻アレルギー診療ガイドライン2024』 ステロイド点鼻薬の特徴より

- 
- ①効果は強い
 - ②効果発現は約1～2日
 - ③副作用は少ない
 - ④鼻アレルギーの3症状に等しく効果がある
 - ⑤眼症状にも効果がある※

※市販薬では効能にありません。

花粉症に効果的な「ステロイド点鼻薬」

ステロイド点鼻薬



- 有効成分（ステロイド成分）
ベクロメタゾンプロピオン酸エステル

① 連用可能
（1年に3か月まで）

② 鼻炎の3症状に
等しく効果を発揮

③ 眠気や口が渇く成分
不使用

花粉による季節性アレルギーの次のような症状の
緩和：鼻づまり、鼻みず、くしゃみ

鼻炎用点鼻薬のはたらき

ステロイドタイプ

血管収縮成分配合タイプ

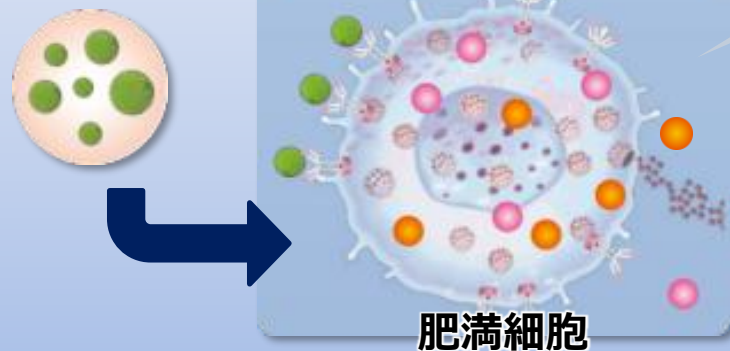
ステロイド成分

抗アレルギー成分

抗ヒスタミン成分

血管収縮成分

花粉など



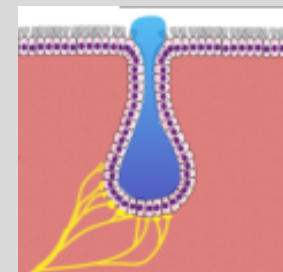
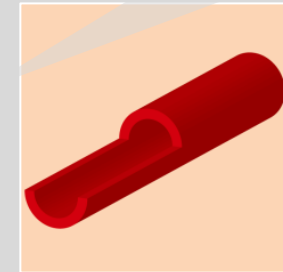
肥満細胞

抗ヒスタミン

ヒスタミン
受容体

血管収縮

腺分泌



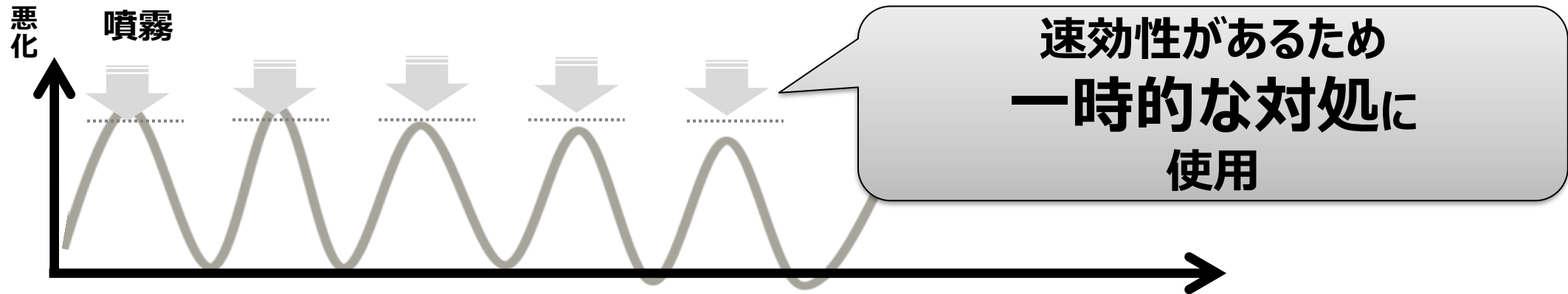
鼻水・鼻づまりの発生

症状の発生も抑えることができるため
“**継続使用**”が効果的

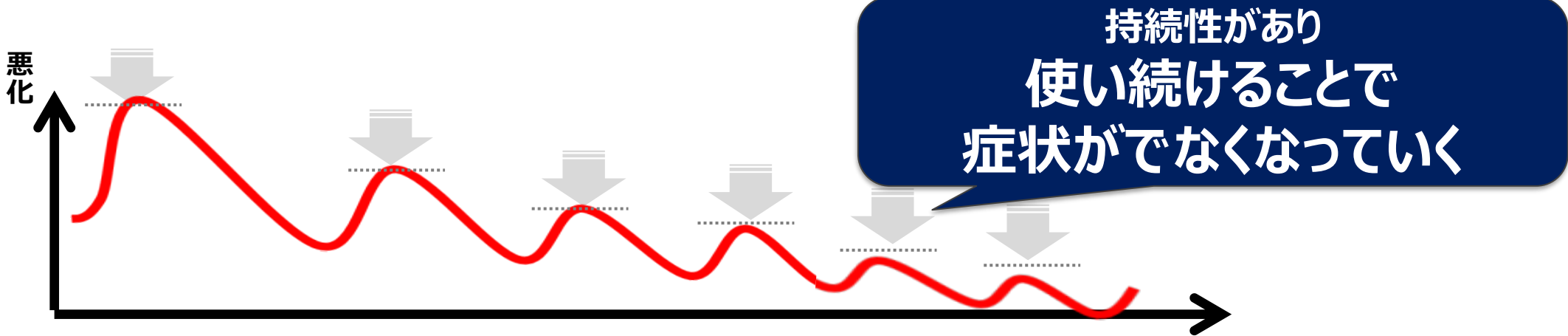
血管収縮成分が配合されているため
“**頓用**”が効果的

点鼻薬を使用した時のイメージ

血管
収縮剤



ステロイド
(3ヶ月)

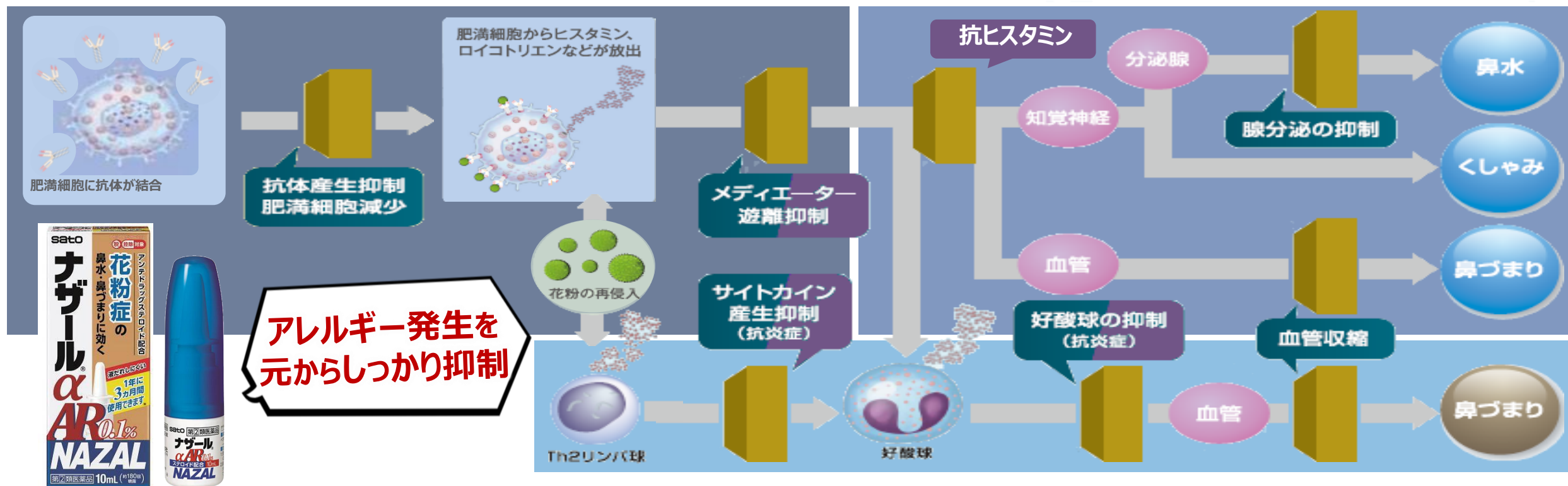


<ステロイド点鼻薬>
使い方の
ポイント

「毎日継続的に使うことがポイントです
効き目が高まり花粉が気にならなくなっていきます」

花粉症治療に対するステロイド点鼻薬の働き

	症状の発生を抑える			今つらい症状を抑える			悪化を抑える
	抗体産生抑制	肥満細胞減少	メディエーター遊離抑制	抗ヒスタミン	腺分泌抑制	血管収縮作用	抗炎症作用
□ ステロイド点鼻薬	○	○	○	—	○	○	○
■ 第2世代抗ヒスタミン薬	—	—	○	○	—	—	○



ケース①：花粉症時の“効き目”に不満



1日1回の飲み薬を飲んでるけど
症状がつらいときがあるんです。
追加で飲んだらダメですよ…

いつも使用しているお薬：第2世代抗ヒスタミン薬

(ステロイド)
この点鼻薬なら、
飲み薬に追加で使えて
もっと症状が楽になりますよ。



※症状に合わせて1日1～4回に適宜増減

医療現場における鼻アレルギー診療について

		軽症	中等症	重症・最重症
タイプ	くしゃみ・鼻漏型	＊第2世代抗ヒスタミン薬 ＊抗ロイコトリエン薬 ＊ ステロイド点鼻薬 上記のいずれか一つ	優先 第2世代抗ヒスタミン薬 ＋ 補助 ステロイド点鼻薬	優先 ステロイド点鼻薬 ＋ 補助 第2世代抗ヒスタミン薬
	鼻閉型または完全型		抗ロイコトリエン薬 ＋ ステロイド点鼻薬 ＋ 第2世代抗ヒスタミン薬 もしくは 第2世代抗ヒスタミン薬・ 血管収縮薬配合剤 ＋ ステロイド点鼻薬	ステロイド点鼻薬 ＋ 抗ロイコトリエン薬 ＋ 第2世代抗ヒスタミン薬 もしくは ステロイド点鼻薬 ＋ 第2世代抗ヒスタミン薬・ 血管収縮薬配合剤 症状に応じて 点鼻薬血管収縮薬を2週間程度用いる
症状	鼻水数 (鼻をかむ数) くしゃみ数	1～5回	6～10回	11～20回/ 21回以上
	鼻づまり	口呼吸はないが、 鼻づまりはある	鼻づまりが強く、 口呼吸がときどきある	鼻づまりが非常に強く、 口呼吸がかなり長い/ 一日中完全につまっている

「第2世代抗ヒスタミン内服鼻炎薬」と「ステロイド点鼻薬」



ステロイド
点鼻薬

☑使い慣れていることが多い



☑初めて使う方も多い

☑眠気が起こるものがある



☑眠くならない

☑比較的速効性はあるものの
十分な効果に2週間程必要
(通年性アレルギー性鼻炎の臨床試験)



☑効果発現は約1日～2日
連用により改善率が上がる

☑鼻づまりに対する効果が弱い



☑鼻アレルギーの3症状に等しい効果

病院における花粉症治療



口呼吸がある/
鼻水やくしゃみの数が1日6回以上

病院や診療所では重症度に応じて『併用療法』を実施

代表的なOTC・ステロイド点鼻薬

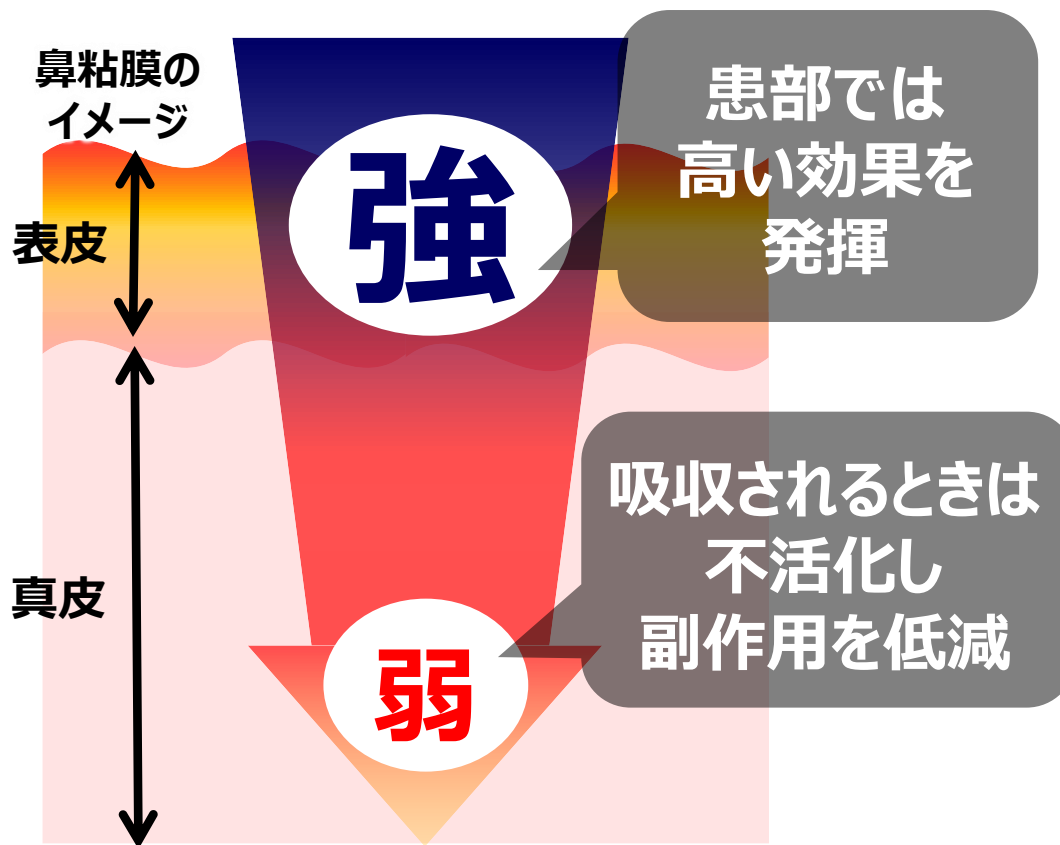


動画視聴よりご確認ください

有効成分	ベクロメタゾンプロピオン酸エステル	フルチカゾンプロピオン酸エステル
効能	花粉による季節性アレルギーの次のような症状の緩和：鼻づまり、鼻みず、くしゃみ	
用法	1日2回（朝・夕）※症状に応じて適宜1～4回に増減	
容量/使用可能日数	10mL：約45日分（1日2回使用時）	8mL：14日分（1日2回使用時）
使用期間	1年に3か月まで	

Q：ステロイドって副作用は怖くないの？

アンテドラッグのメカニズム



副作用の発現率



医療用ベクロメタゾンプロピオン酸エステル点鼻薬（ベコナーゼ）市販後の使用成績調査（再審査資料）
実施施設：全国883施設 調査の累積期間1981年12月7日から1985年9月19日まで

ステロイドによる全身性副作用/眠気の副作用はありません

ケース②：“眠気”に不満



鼻水が止まらないし
薬を飲むとぼ～っとして眠くなるので
仕事に手が付けられません

いつも使用しているお薬：第2世代抗ヒスタミン薬

(ステロイド)
そのような場合、この点鼻薬なら
眠くなりませんし、効き目も良い
のでおすすめですよ。



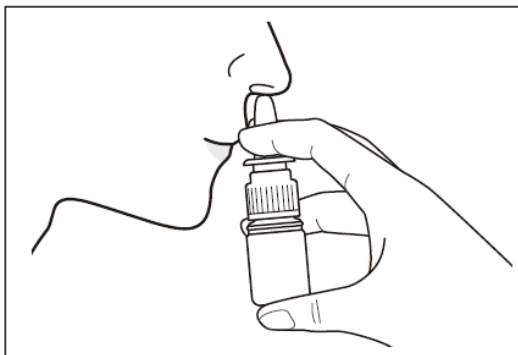
点鼻薬の使い方（定量噴霧タイプ）



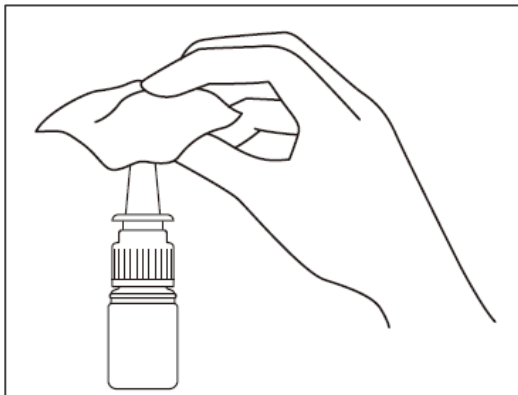
- やさしく鼻をかんで
鼻腔のとおりを
よくする



必要に応じて容器を振る



- 3本の指で挟むように持つ
- 初回は薬液が出るまで空打ち
- 容器を垂直に保ちながら噴霧

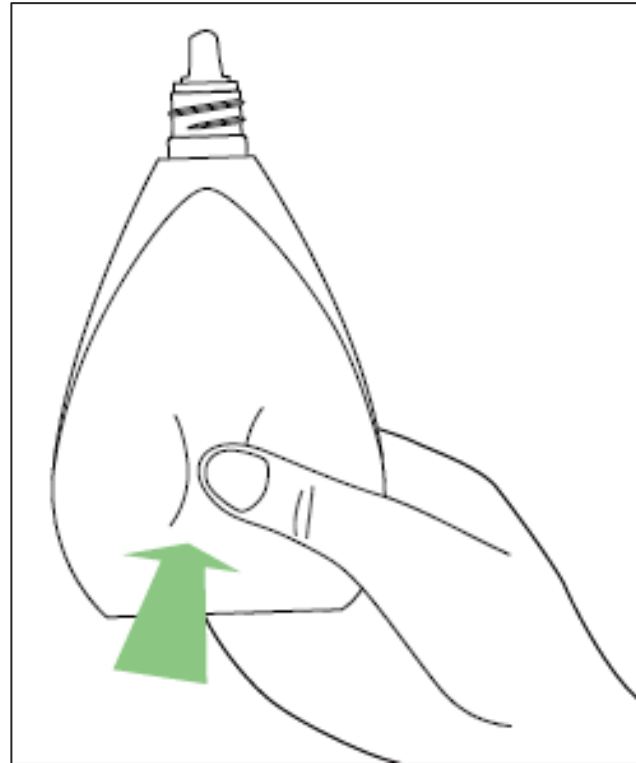


- 使用後は容器を清潔に保つ
ためティッシュペーパーなどで拭く

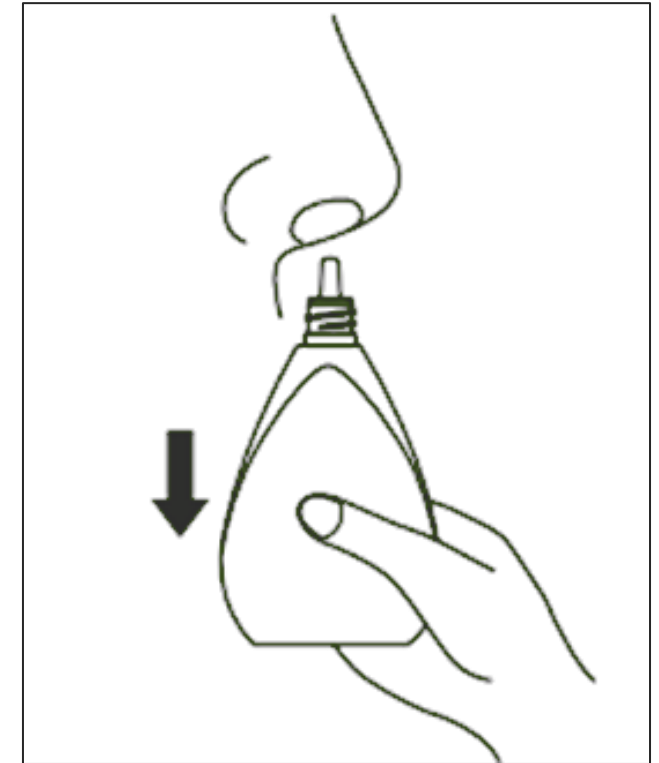
点鼻薬の使い方（スクイーズタイプ）



動画視聴よりご確認ください



胴部分を勢いよく
押すことで噴霧



先端を鼻腔から
抜いてから手の力を抜く
(逆流を防ぐため)

※製品は各社ホームページより転載

販売店様向け学術情報資料：（注意）本資料は学術用ですから、POPならびにチラシ・広告にお使いにならないで下さい。

症状に合わせた鼻炎薬の選択

ステロイド点鼻薬

第2世代抗ヒスタミン薬

第1世代抗ヒスタミン薬配合剤/
血管収縮成分配合点鼻薬



抗アレルギー作用あり
(アレルギーの発生を抑える)

抗アレルギー作用なし

対象疾患	花粉症 (季節性アレルギー性鼻炎)	○	○	○
	通年性 アレルギー性鼻炎	—	○	○
	急性鼻炎/ 副鼻腔炎	—	—	○

小児への鼻炎用内服薬の選択（5歳～14歳）

第2世代抗ヒスタミン薬

動画視聴よりご確認ください

第1世代抗ヒスタミン薬（配合剤）



動画視聴よりご確認ください

剤型		錠剤	チュアブル錠	シロップ剤
使用年齢		7歳～14歳	5歳～14歳	3か月～6歳
効能効果		花粉、ハウスダストなどによる 次のような 鼻のアレルギー症状 の 緩和： 鼻水、くしゃみ、鼻づまり	急性鼻炎、アレルギー性鼻炎 又は 副鼻腔炎 による 次の諸症状の緩和： くしゃみ、鼻みず、鼻づまり、 なみだ目、のどの痛み、頭重	
成分	抗ヒスタミン成分	フェキソフェナジン塩酸塩 (第2世代抗ヒスタミン成分)	d-クロルフェニラミンマレイン酸塩 (第1世代抗ヒスタミン成分)	クロルフェニラミンマレイン酸塩 (第1世代抗ヒスタミン成分)
	血管収縮成分	—	フェニレフリン塩酸塩	dl-メチルエフェドリン塩酸塩
	抗コリン成分	—	ベラドンナ総アルカロイド	—
	その他	—	—	カンゾウエキス

※製品は各社ホームページより転載

販売店様向け学術情報資料：（注意）本資料は学術用ですから、POPならびにチラシ・広告にお使いにならないで下さい。

小児への点鼻薬の選択（7歳～14歳）



血管収縮成分
配合の点鼻薬

ステロイド
点鼻薬

年齢		7歳～大人
成分	血管収縮成分	ナファゾリン塩酸塩
	抗ヒスタミン成分	クロルフェニラミンマレイン酸塩
	殺菌成分	ベンザルコニウム塩化物
効能効果		アレルギー性鼻炎、 急性鼻炎又は副鼻腔炎による 次の諸症状の緩和：鼻づまり、 鼻水、くしゃみ、頭重

なし

鼻づまりのセルフケア



触って心地よいくらいの
温めた蒸しタオルを
しばらく鼻にのせる

花粉症の方へのワンポイントアドバイス

花粉と接触しない



花粉症用のマスクとメガネの装着で
花粉の接触量が半分以下に



ウールの服は避け、
上着を玄関ではたいて
室内に花粉を持ち込まない