

**お知らせ：マイナンバーカードご持参ください**

しあわせです感謝 名古屋市 60代 K.H より

## 花粉症について

### 春の訪れと花粉症の季節

4月に入り、ようやく春らしい暖かさを感じるようになりました。しかし、春の訪れとともに、花粉症の季節もやってきます。春の花粉症の代表的な原因植物は、スギとヒノキです。これらの花粉は、2月から5月にかけてピークを迎えますが、特に4月はヒノキ花粉の飛散量が多くなるため、注意が必要です。「今年も花粉の季節が来たか...」と、憂鬱な気分になっている方もいらっしゃるかもしれません。

### 生活習慣の見直しで症状を軽減

しかし、適切な対策を行うことで、症状を緩和し、快適に過ごすことは十分に可能です。例えば、睡眠不足になると免疫力が低下し、花粉に対する反応が強くなる可能性があるためです。しっかりと睡眠をとりましょう。睡眠は朝、朝日や強い光を浴びることが重要です。散歩などの運動も心掛けましょう。バランスが取れた食事も大切ですよ。「もしかしたら、今年は去年よりも楽に過ごせるかもしれない」そう思えたら、少し気持ちが軽くなりませんか？

### 一人で悩まず、相談を

大切なのは、一人で悩まず、私たち薬局スタッフや医療機関に相談することです。あなたの症状や生活スタイルに合った対策を一緒に考え、この春を笑顔で過ごせるようにサポートさせてください。ぜひ、みなさんの行動の変化や気づきを薬局スタッフにも教えてください。一緒に喜びを分かち合い、心温まる春にしましょう。



健愛薬局 吉田知子

#### 患者様お願い

処方箋お渡し時、お薬手帳・保険証・自立支援用紙・検査結果・糖尿病ノートをお持ちの方は、一緒に出していただくと助かります。ご協力お願いします。知多厚生病院や半田市民病院、他病院のお薬も調剤いたします。

-- クレジットカード・PayPay 対応 --



健愛薬局 半田店  
ホームページはこちら



半田市雁宿町1-48-2 雁宿中壁ビル 1F

☎ 0569-84-3946 (平日・休日・夜間の連絡先) FAX 0569-84-3956

ジェネリック医薬品の流通状況が厳しいため、一部のメーカーを変更させていただいております。何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。