



こんにちは。

ロサンゼルスセンターの加藤です。

春光うららかな季節となりました。

例年この時期になりますと、花粉症に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。

海外に引っ越して花粉症の症状や時期などに変化があることもございます。

そこで今回はアメリカの花粉症事情と市販薬でできる対策をご紹介しますと思います。

日本で花粉症と言えばスギ花粉をイメージされる方が多いかと存じますが、アメリカではスギはあまりメジャーな植物ではなく、代わりにブタクサが一番の原因とされています。

日本でも春より秋口の方が花粉症が出るという方は、ブタクサアレルギーの可能性がります。

アメリカでは地域にも寄りますが、ブタクサ花粉の飛散時期は春から秋と長く思わぬ時期に症状が出る可能性がありますので、後半でご紹介する市販薬を参考に対策してみてください。

また、アメリカでスギに類似した花粉症の原因植物にはMountain CedarやJuniperなどがあり、これらの植物が多く分布している中西部在住の方は注意が必要かもしれません。

Mountain Cedarは冬から花粉の飛散が始まるため、既に症状が出ている方もいるのではないのでしょうか。

このように突然花粉症のような症状が出た場合のために、多種多様な医薬品やアレルギー対策グッズがアメリカの薬局で販売されています。まずアレルギー薬と言えば飲み薬ですが、どこの薬局でも比較的よく見かけるものとして抗ヒスタミン薬があります。

どの市販薬も比較的目に付く部分に有効成分の記載があるので、もし日本で抗ヒスタミン薬を服用されていたら、同一成分のもので絞り込むといいかもしれません。



また、目の痒みが出やすい方には目薬がありますが、こちらは経口薬以上に市販薬の種類が多く、また何に効くものなのかもパッと見では分かりづらい傾向があります。

目薬に限らず、市販薬で迷ったら店頭の薬剤師に相談するとよいでしょう。

日本ではあまり馴染みがなくアメリカでより一般的な手段として、Nasal/Sinus Rinseがあります。

鼻うがいと言うと聞き覚えのある方や、実際に自作された方もいるのではないのでしょうか。



アメリカでは使い切りのボトルキットから電動機器まで多種多様な鼻うがいグッズが市販されているので、鼻づまりや鼻の奥の痒みなどが強く出る方にはおすすめの方法です。

筆者も試したことがあります。痛みなどなく一度でとてもスッキリします。

また、生理食塩水ですのであまり日常的に医薬品を摂りたくない方にもお勧めできる方法です。

いかがだったでしょうか。

アメリカの医療機関では予約がすぐには取れないという経験された方も多くいらっしゃるかと存じます。

その分日本より市販薬の選択肢が多いというメリットがありますので、是非活用してみてください。

海を渡って頑張るあなたが安心して活躍できるように。

海外進出企業向け3in1医療サポート ヘルスケアプログラム

企業向けサービス

赴任者さまが**海外の病院**で治療を受けた場合
日本の健康保険の請求が可能です。

プレステージ・インターナショナル ヘルスケアプログラム

- ✓ 24時間日本語対応
- ✓ キャッシュレス受診
- ✓ 医療費請求サポート
- ✓ 緊急搬送サービス
- ✓ 医療相談

など充実!

詳しくはこちら