

大正区・西区・港区、大阪西部エリアへ健康と笑顔をお届けられるように。

Lifes

Deeptown MAGAZINE

no. 5

大正百景

谷口仁則

大阪西部景察

吉村智樹

大正区・西区・港区の癒しスポット教えます。

「ここに住んで」

西部エリアで働くひと

「ここで働く。」

今さら聞けないお薬の話

花粉症と薬

西部エリアでこんなことあります

京セラドーム大阪再発見

TAKE FREE

大正 百貨 屋

谷口仁則

映画監督・テレビディレクター

大正は何につけても嗅覚が研ぎ澄まされる街である。それは勿論「匂い」というストリートな意味から人々の佇まいや行動含めて。

大正に降り立つとすぐに駅周辺独特の匂いに包まれるホルモン・焼肉・うどんの出汁の匂い。駅徒歩1分圏内にいわゆるB級グルメと言われる食べ物がほぼほぼ勢揃いしているのだが、まずは細かい路地を含め練り歩く事をオススメする。

子どもの頃、そんな路地の中にある小さな好み焼き店によく通った。店主は腰が直角に曲がったおばあさん1人で店を営んでいた。そこは子供たちの溜まり場になっていた。80円前後で好み焼きを食べることができた。おばあさんがせつせとお好み焼きを焼き、子どもが食べる。店内はいつも10人近く居座り、さながら子どもの立ち飲み屋の样だった。だからお好み焼きをつまみにお酒ではなくジュースを飲みながら他愛もない話に花を咲かせる。時折、子どもの浅知恵でお勘定をこまかそうと試みるも、何故か一瞬でバレる。おばあさんはちゃんと焼きながら、すべての

鍋

琉球泡盛
沖縄料理

やまねこ

ナイト・イン
琉球
orion

沖縄料理と
島唄の店
豊年

焼肉喜多八

琉球料理店

琉球泡盛
沖縄料理

映像集団「Walk On」代表。「兵動大樹のおしゃべり大好き」「まもコのOH!ソレいっよ!」などのイベント、番組を演出、監督している。「が〜まるちば新喜劇」「踊る新喜劇」などイベント新喜劇の演出をし、故郷、大正区を舞台にした映画「はしもと新喜劇映画 商店街戦争 SUCHICO」脚本、監督を担当した。



勘定を頭の中のレジで計算していたのだ。どうせバレるとわかっていながら、おばあさん店主とのミニコントをみんな楽しんでた。夕方の学校帰りの一時、300円あればお腹も時間も満たされる。今のSNS世代の子どもも悪いとは言わないが、こういう空間を経た方がまあ面白い子に育ってるんだろと個人的には思う。

それから30年以上経って久々にそのお好み焼き屋を訪ねてみると、なんとまだ営業していた！あのおばあさんは健在で、テキパキとお好み焼きを焼いている。子どもの頃、既にかかなりの年齢だと思っていたのに、若干のアップデイトしただけのおばあさんが目の前にいる。昔の話をしながら100円！のお好み焼きを食べた。そして以前担当していた関西ローカルの番組で、西川ヘレンさんと矢野・兵動の兵動大樹さんにその店で口ケをしてもらった事を思い出した。おばあさんは確かその時すでに90歳半ば、そういう嗅覚に優れた兵動さんとのトークは神がかったのを思い出す。これって実はなかなか難しい事で芸人さんが本気で面白いと思って絡む人は凄く限られている。兵動さんが腹筋がよじれるほど、心底笑っておられた姿を見て自分のルーツが大正で良かったと思えた。

酒屋の呑み処
なので何が言いたいかと言うと大正に降り立つたら大通りも良いが是非、静脈のように細い路地にある「匂い」を感じるお店に入ってもらいたい。

口コミサイトには一切載っていない名店が、来る者拒まず待っていてくれる。

大阪西部景察

「ドーム行く?うどん食う?」。
京セラドーム大阪とうどん、
究極というわけでもない謎の
二択。どちらも捨てがたいで
すが、僕はうどんですかね。
うどんを食べて、お腹をドーム
状に膨らませれば一挙兩得。

警察などに解決できない問題を書いて入れると、
どこからともなく鬼太郎が来て助けてくれる、
あのポスト。実在したんですね。沖縄料理店が
多い大正ですから、鬼太郎は下駄ではなくビーチ
サンダルでやって来るかも。

「古代中国の兵馬俑か」と思うほど
びっしり並んだ猫よけペットボトル。
しかもビッグサイズ。よほどこのエア
コンの室外機を守りたい様子。しかし
お隣の店の前には置けないため、
片側ががら空きなのが切ないにや。

三軒家

牛串しま

顔ハメ看板とは基本的にもともと
顔がある場所にハメるものだと
認識しているのですが、これは
いったい……。メス牛です。顔を
出して感動的な出産シーンを
再現できるかもしれませんね。

ジャグラーの面影が残った建物。
入店している飲食店の業態とは全く
関係がないらしく、謎に包まれてい
ます。関係がないとはいえ気になって
仕方がないから入っちゃう。なんだか
手玉に取られているようです。

営業時間は「テンション下がるまで」。もしも
テンションが下がらなかつたらどうなるんだ
ろう……。どこまでハイテンションで、何時間
でテンションが下がるのかを観察したいです
ね。ヒマつぶしに。

（ややこしくすみません。）
中村勘助が木津川の水運を開発して
以降は、三軒家はおおいに発展しました。
大阪が大坂だった時代の名所案内書
「芦分船」によると「次第に人家がみちみ
ち満々、軒をならべ繁栄して、旅泊の船出
入しげ繁く」とあります。漁業が盛んにな
り、廻船問屋ほか商家も集まり、遊郭まで
できました。川辺にたくさんさんの飲み屋さ
んが並ぶ光景は、江戸時代の名残り。ここ
は「江戸時代を愉しめる大正」なのです

そんな三軒家が「赤穂浪士ゆかりの地」
だということをご存知でしょうか。三軒家
を開発したのは赤穂浪士四十七士のひと
り、中村勘助。貧しい百姓出身の土木従事
者で、飢饉に苦しむ村民を救済するため
幕府の米蔵を開放したという庶民の
ヒーロー。ただそのため「死罪になった」
「流罪になった」と諸説はあるものの、重刑
に処されたことは確かでしょう。

大正区の北東に位置し、木津川に沿って
縦に長い地形の「三軒家」。大阪環状線
ならびに地下鉄長堀鶴見緑地線「大正」
駅を擁するターミナルスポットで、駅の
周辺には大小さまざまな飲食店がひし
めく区内屈指の賑やかな街です。
しかし、かつてはそうではありません
でした。開発される以前は木津川下流の
小島で、民家がたつたの3軒しかなかった
ことから「三軒家（江戸時代は三軒屋）」と
名づけられたとされる説があるほど寂しい
エリアだったのです。

大阪ディクショナリー

大阪の矢張りて欲しくない言葉、場所、人物、事柄などをゆるく紹介。

text & Illustration / 仲谷暢之

ア行

【アホみたい顔して】

あほみたいな顔おして

ボケっとしたような顔のこと。

テレビを見ている時に口開けて見ていたり、ボートとしていたり、ブサイクな表現はちょっととまづいなという時に使われる。悪口や罵倒よりも親しみのある独特な表現。「もう、アホみたいな顔して！」に対して言われた本人は「誰がアホみたいな顔や」と返すのがセットでもある。



【インデアンカレー】

いんであなかれー

大阪を中心に展開している名物カレー屋。

1947年にオープン。70年の歴史を経た今も関西人に愛されるインデアンカレー。最初は甘い口当たりが徐々に辛くなり、いつの間にかジワリと頭皮に汗をかいていたりするものの、すぐにまた食べたくなる美味しさ。一緒に添えられるキャベツのピクルスがい口直しとなつて、ああインデアンカレー食べたなあって満足感を与えてくれる。そんなカレーはもちろんだだけど、たまに食べたくなるのはインデアンパゲッティ。アルデンテなんてあったけ？と思うほどソフトな麺をさつと炒めてカレー



をかけてあるもの。この美味しさはカレーライスとはまた違う美味しさ。飾りでもあり、アクセントにもなるグリーンピースも嬉しい気配り。

【おこづ】 おこづ

漬物の意。

漢字では御香香と書き、香香の丁寧語だそう。子どもの頃、祖父母の家に行った時、口さみしくて「なんかない？」と聞いたら「お菓子なんもないわあ、おこづこやつたらあるから食べとき」と、きゅうりのぬか漬けや白菜の浅漬けを鯉節で和えたものを出してくれた（子どもの時には嬉しくなかったけど）。あと「つけもなんて言いなさんな、おこづこつて丁寧に言わなあかん」って論されたことも。今改めて漢字で見ると、美しい言葉やなつて思う。



カ行

【蚊に噛まれる】 かにかまれる

蚊に血を吸われること。

この言葉も関西独特の言い方やそうです。間寛平さんはギャグで「血い吸うたらかあ」と言うてましたが、ほんまは噛んだらかあの方が良かったみたいですが、全国的には伝わらないので吸うにしたと昔、聞きました。確かに蚊の注射器のような口を思うと、吸うという表現がしっくりきますが、噛むという表現の方がもっと注意せなあかんと言つてるような気がします。

ぐねる

足を捻ること、グネツとなること。

当たり前のように使っていたこの言葉も他では伝わらないそう。ひねるよりは、ぐねる方が痛さが相手に伝わると思う。友だちが良くぐねる人しよつちゅう「腕がぐねつてしまった」だの「足ぐねつたわあ」だの首だの腰だの言ってるんやけど、すぐに治つてはる。痛さだけのアピールなんやろなあ。

サ行

【細雪】 ささめゆき

谷崎潤一郎の長編小説のこと。

船場の本店の旧家を舞台に、そこで生まれ育つた四姉妹の昭和11年から16年までの春夏秋冬と三女の雪子の縁談を軸に描いたお話。小説よりも先に体験したのが市川崑監督の映画の方。岸恵子、佐久間良子、吉永小百合、古手川祐子の豪華女優陣四姉妹に扮し競い合った名作。オープニングの京都での花見のシーンの美しさとヘンドルのオペラ「セルセ」のアリア「オンブラ・マイフ」の素晴らしき融合。艶やかな着物と衣擦れの音など見るべき場面の多いこと。大阪の上質なモダンを味わう上で最良の映画やと思う。ちなみに小説は上中下と壮大。



【素饅飩】 すうどん

かけうどん、何も具が入っていないうどんのこと。

素饅飩を単独で頼むのはなんだか勇気がいる。



貧乏やわ、ケチャやわ、それ頼むんやったら食べんといいたらええのにとか思われんちゃうかと。だから実は素饅飩でええ腹具合やのに、つい天ぷらとかきつねとか言うてしまふ。もしくは素饅飩においな

りさんとかおにぎりをつけてしまふ。ただ最近では、昆布饅飩になると、昆布の効果でダシがさらに美味しくなることがわかり、それにシフトし素饅飩の悩みは無くなった。

タ行

【チキンラーメン】 ちきんらーめん

1958年に発売されたインスタントラーメンの元祖。

3月まで放送されていた朝の連続テレビ小説「まんぷく」は、チキンラーメンを生み出した安藤百福とその奥さんたちをめぐる話を描いた話やつたけれど、今や時代とともに進化し、世界中で、さらに宇宙食にまでなるとはやはりすごいものを発明しはったんやなあと改めて敬服する。しかも大阪発祥だということに誇りを抱く。そして再認識したのは百福という名前のためたさ、そして彼の福耳の凄さ。個人的に好きな食べ方は、チキンラーメンにご飯を混ぜ、ネギをたっぷりのせたおじや風。

【鶴橋】 つるはし

大阪市生野区北西端、JR大阪環状線鶴橋駅一帯の地区のこと。

今や焼肉の街、コリアンタウンのあるエリアとしても馴染みで、JR環状線鶴橋駅の発車メロディも桂雀三郎 with まんぶくブラザーズの「ヨードル食べ放題」と言う焼肉を歌ったもの。元々は闇市から発展したエリアで、かつては近鉄電車伊勢方面からの行商の方達が多く来られていたので卸売り市場としても活気あふれていた。駅を降りると本当に焼き肉の匂いが漂っているのがすごい。あと、以前、駅構内の立ち食いうどん屋には韓国風の冷麺もあったのがさすがだなと思つた。





【東京ねぎ】とうきょうねぎ
長ねぎ、白ねぎのこと。
すき焼きをするとき、母親は「東京ねぎ買うの忘れようにせな」と言っていた。細い青ねぎは難波ねぎがワケギと言うて、うどんや味噌汁などで使い、すき焼きや鍋をする時は東京ねぎやった。なんで東京ねぎと言うのかは知らないけれど、関西人なりの区別やったんやろか。翌日の余ったすき焼きのトロトロになった東京ねぎをご飯に乗せて朝ごはんにするのが子供心に最高やった。



【電気風呂】でんきぶろ
浴槽の湯に、微弱電流を流し
マッサージ効果を促すもの。
子どもの頃、銭湯で電気風呂と書かれた浴槽に体を沈めるのは一種のガマン比べ、罰ゲーム的でもありました。調子に乗ってビリビリを体験してるとおっちゃんに怒られたりしたものです。電気風呂は、京都の船岡温泉が昭和8年に日本で初めて取り入れ、それが好評だったと本当は独占をすればええのに、電気風呂は定期的に電気技師によるメンテナンスが必要ゆえ、一軒では経済的にも賄いきれないので、それならば広める方がええやんということ次々と関西の公衆浴場に導入されたんやそう、それが今も関西を中心に根強く残っているのは単に物珍しさではなくちゃんと効果があるからなんやと思います。つい最近知ったことですが、関東では電気風呂がありません。理由を聞くと浴場の規制の壁が導入を阻んだそう。電気風呂も関西の名物としてインバウンド向けにアピールしたらもっと面白いかなあ。

【電気風呂】でんきぶろ
浴槽の湯に、微弱電流を流し
マッサージ効果を促すもの。
子どもの頃、銭湯で電気風呂と書かれた浴槽に体を沈めるのは一種のガマン比べ、罰ゲーム的でもありました。調子に乗ってビリビリを体験してるとおっちゃんに怒られたりしたものです。電気風呂は、京都の船岡温泉が昭和8年に日本で初めて取り入れ、それが好評だったと本当は独占をすればええのに、電気風呂は定期的に電気技師によるメンテナンスが必要ゆえ、一軒では経済的にも賄いきれないので、それならば広める方がええやんということ次々と関西の公衆浴場に導入されたんやそう、それが今も関西を中心に根強く残っているのは単に物珍しさではなくちゃんと効果があるからなんやと思います。つい最近知ったことですが、関東では電気風呂がありません。理由を聞くと浴場の規制の壁が導入を阻んだそう。電気風呂も関西の名物としてインバウンド向けにアピールしたらもっと面白いかなあ。

【電気風呂】でんきぶろ
浴槽の湯に、微弱電流を流し
マッサージ効果を促すもの。
子どもの頃、銭湯で電気風呂と書かれた浴槽に体を沈めるのは一種のガマン比べ、罰ゲーム的でもありました。調子に乗ってビリビリを体験してるとおっちゃんに怒られたりしたものです。電気風呂は、京都の船岡温泉が昭和8年に日本で初めて取り入れ、それが好評だったと本当は独占をすればええのに、電気風呂は定期的に電気技師によるメンテナンスが必要ゆえ、一軒では経済的にも賄いきれないので、それならば広める方がええやんということ次々と関西の公衆浴場に導入されたんやそう、それが今も関西を中心に根強く残っているのは単に物珍しさではなくちゃんと効果があるからなんやと思います。つい最近知ったことですが、関東では電気風呂がありません。理由を聞くと浴場の規制の壁が導入を阻んだそう。電気風呂も関西の名物としてインバウンド向けにアピールしたらもっと面白いかなあ。

【彦八まつり】ひこはちまつり
1991年より毎年9月の第一土曜日に開催されている上方落語界のお祭り。
上方落語の始祖、米沢彦八の功績を称えるため
ビールするた
めにスタート
し、今年で29
回目を迎える。
毎回、持ち
回りで一人の落語家
さんが実行
委員長を務
め、落語界の
内容や趣向を
変えるのだ
けど、毎回個性
が出て楽しい。
何よりも落語
家さんたちの
模範店で実際に
身近に会話でき
たり、写真を
撮ってもらえ
たりするのが
嬉しい。
2019年度は9月7
日と8日の予定
で実行委員長は
桂文福さん。相
撲がらみのイ
ベントがあり
そう気がする。



【ハラ寿司】はらしし
五目すし、ちらし寿司の意。
「力餅」という大衆食堂が大阪の商店街にチェーン展開していた(今もあるけれど、店舗は減り、形態は変わっているかも)。そこで人気やったのがハラ寿司やった。プラチックのお皿にちようど「ご飯一膳くらいのパラ寿司が入って、しいたけなど甘辛く炊かれた具が混ぜられ、上に錦糸卵、紅生姜が乗ったシンプルなもので、酢飯もちょうど甘めうどんとこれがあれば最高のセットやった。なじみみにして「力餅」で「なんでハラ寿司なんて聞いたら「ハラハラ」なん入れたあるさかい」って教えられたけど、母親に聞いた「握り寿司と違って「飯ハラハラ」やから」って言うてた。どっちも納得がいき、今もふた通りの意味があると思ってる。



【やいと】やいと
お灸のこと。
今の若い子は知らん言葉やろなあと思う。
お灸をすえる方がまだ
伝わりやすいかも。子
どもを叱る時に「そんな悪いことしたら、やいとすんで！」と言った。おね
しやがひどかった幼少期、父親に鍼灸院に連れて
行かれ、ほんまにやいとを据えられたことがあ
る。おへそとチンチンの間くらいに針を打たれそ
の先に小さく丸めたもぐさを付けられ火が灯さ
れました。最初は怖くて泣いたみたいですが、2
回目からはもぐさの匂いがあると好きで自分
からパンツ下げてました。おねしやは収まったよう
な気がします。



【ぶた】ぶた
太っていること。
関西在住の若い世代はあまり使わなくなったけれど、昔世代の人たちは太っている人のことをデブではなく、ぶたと呼んでいた。「また夜に甘いもん食べるとーぶたなんぞー」「あいつ最近えらい肥えてぶたなってる」「ぶたなつて(以前に買った)スカートあかんねん」と太っていることを当り前のようにぶたに例えていた。おそらく1963年に発売されたエースコックのワンタンメンの「ぶた、ぶた、子ぶたお腹が空いた」というCMソングも多大に影響していると思う。ちなみに「干と千尋の神隠し」でお父さんたちが食べ物を貪り食いやがてぶたになるというのはまさに体現していただい...。最近ではデブと例えるのが多いけれど、ぶたの方がなぜか親しみを感ずるのは関西人やからか。

【吉本新喜劇】よしもとしんきげき
吉本興業のプログラムのひとつで
お笑いの劇団のこと。
らくてんけんのあまぐり
都島に本社を構える明治から続く
天津甘栗のお店。
昔はCMもやってた「らくてんくらくてん、楽天
けいんの甘くぐり」って。祖父がこの天津甘栗が
好きで、しょうちゅう買ってきた皮を剥いて小さ
かった自分の口に放り込んでくれた。少しの苦味と
噛むと広がる栗の甘味に魅了され、「剥いて」と
何個もねだったものだった。小石と水飴の入った釜
の中に栗を投入し1時間ほど攪拌しながらじく
りと焼き上げた今はむき栗が主流になっている
けれど、剥くという行為は大事にしたいと思う。



【楽天軒の甘栗】らくてんけんのあまぐり
都島に本社を構える明治から続く天津甘栗のお店。
昔はCMもやってた「らくてんくらくてん、楽天けいんの甘くぐり」って。祖父がこの天津甘栗が好きで、しょうちゅう買ってきた皮を剥いて小さかった自分の口に放り込んでくれた。少しの苦味と噛むと広がる栗の甘味に魅了され、「剥いて」と何個もねだったものだった。小石と水飴の入った釜の中に栗を投入し1時間ほど攪拌しながらじくりと焼き上げた今はむき栗が主流になっているけれど、剥くという行為は大事にしたいと思う。



1959年にうめだ花月の開場時の目玉企画として公演されたのが花菱アチャコ主演の「吉本ウアラエティ」アチャコの迷月赤城山。これが現在の吉本新喜劇の前身。当初は既存の大物芸人を起用しながら新人を起用、そこから平参平や、白羽大介、秋山たか志、白木みのる、花紀京、財津一郎、岡八郎、原哲男、桑原和男、木村進、間寛平、山田スミ子、片岡あや子、中山美保、楠本見枝子、藤里美、末成由美などが新喜劇の礎を築き、黎明期、黄金期を迎えることに。やがてマンネリと言われ低迷期を迎えるも逆手に取ったキャンペーンやチャリティー浜の「くじゃあくりませんか」のギャグのヒット、過去のギャグシーンを集めたビデオのヒットなどで復活。以後、新旧役者を融合させつつ進化させ今や日本全国に知られ大阪を代表する名物のひとつとして君臨。今年で創立60周年を迎え、内場勝則、辻本茂雄は座長を勇退し、川畑泰史、小藪千豊、すっちー、酒井藍の4座長体制となっている。テレビでもいいけど、ほんまはナマの舞台で見ると心面白い。

今さら聞けないお薬のこと。

「私たち、花粉症で悩んでいます」

今や日本人の4～5人にひとりに発症している花粉症。
元々は大人の病気と言われていましたが、若年化が進み、
全世代共通で悩んでいる方も多いと思います。
そこで今回は、花粉症とお薬の関係についてのお話を。

花粉症って？

身体の免疫機能が、特定の抗原に対して過剰に反応することを「アレルギー」といいます。それが花粉の場合を「花粉症」と呼んでいます。

日本では春先のスギ、ヒノキのほかに、秋のイネ、ブタクサ、ヨモギなど、約50種類の植物の花粉が飛散し、これがほんの少しでも鼻や目に入ることによって過剰な反応を起こし、

① 花粉を体外に排出するために

くしゃみ

② 花粉を洗い流すために鼻みず

③ 鼻への花粉の侵入を防ぐため

粘膜が腫れて鼻つまり

④ 目ではかゆみ、充血、涙

などの症状が現れます。

本来、病原体に対して起こるこれらの、様々な花粉によって引き起こされ、人に

よっては倦怠感

や頭痛、

不眠など

日常生活に

支障を来す

ことがある

ので困った

ものです。

花粉症ってどうすれば分かるの？

「鼻風邪かな？」と置いていても、ある種類の花粉が飛散する同じ時期に毎年症状が出現することから花粉症が疑われます。

また花粉の飛散量が多い日ほど、症状が強くなることなども疑われます。花粉症は、病院の耳鼻科や眼科などで、アレルギーの強さを示す血中E抗体の量、皮膚反応検査、鼻粘膜誘発テストなどで診断され、同時に原因となっている花粉を見極めます。

何に気をつけたらいいの？

大事ななのはセルフケアです。花粉飛散情報に注意し、外出には帽子や眼鏡、マスクなどで体への花粉の侵入を防ぎます。さらに家に花粉を持ち込まないように、上着はなるべくツルツルしたものを選び、帰宅時は花粉を払い落とし、洗顔やうがいとともに鼻洗浄をお勧めします。飛散が多い日には窓を開けず、掃除もこまめに行い（特に窓際）、布団や洗濯物を外に干さないようにしましょう。また日常生活では、タバコやアルコールを控えて、過労、睡眠不足にも気をつけましょう。



花粉症のお薬って

花粉症の症状には「くしゃみ・鼻みず型」、「鼻づまり型」、「眼型」の3つのタイプがあります。

薬もそれぞれのタイプによって使用する薬が異なります。「くしゃみ・鼻みず型」には、抗ヒスタミン薬が使われます。昔から鼻みずに対する風邪薬として処方されてきた薬ですが、副作用として眠くなることも。ただ最近は眠気を誘発することが少ない第2世代抗ヒスタミン薬というものが処方されることが多いようですが、一応、車の運転などは気を付けましょう。また、昨年の2018年4月には貼り薬タイプも発売されました。

「鼻づまり型」は、抗アレルギー薬が投与され、鼻粘膜の血管の腫れを抑えて鼻づまりを改善します。これはくしゃみ・鼻みずにも効果があります。また、点鼻薬が併用されることもあります。血管収縮薬の点鼻では粘膜が肥厚する薬剤性鼻炎に注意

する必要があります。

「眼型」には、点眼薬。抗アレルギー薬、抗ヒスタミン薬が通常は処方されます。両薬で症状が緩和しない場合や症状が強い場合、ステロイドの点眼薬が用いられます。実際には症状は合併すること多いため、これらを組み合わせた処方、場合によって漢方薬が処方されることもあります。

お薬はいつから飲むの？

花粉が飛散しはじめる前、または症状が軽いうちの「初期療法」がオススメ。症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くしたりできる可能性があります。スギやヒノキなど花粉は飛散時期がほぼ決まっています。例えば大阪の飛散開始日の例年値は2月21日です。花粉症の症状が重い場合は、飛散情報に注意して飛散開始日の1〜2週間ほど前に医療機関を受診して治療を開始すると良いでしょう。花粉の飛散が収まれば内服を止めましょう。

市販薬でもいいの？

従来の薬は医師の処方箋がないと処方されませんでした。最近は薬剤師の指導のもと、薬局やドラッグストアで花粉症の市販薬が買えるようになってきました。しかし、正しく使用しないと副作用などが

起こる場合もあります。飲み合わせの問題、飲んではいけない症状などもあるため、必ず薬剤師に相談しましょう。

薬以外の治療法って？

薬での効果が得られない場合には、レーザー手術によって粘膜を灼いてアレルギーを抑える治療があります。また、花粉症の完治に対しては「減感作療法」と呼ばれる方法も。アレルギーンになっている花粉を少量から体内に入れていき、量を徐々に増やして体質を変えていく方法です。治療には2〜3年かかりますが、花粉症が治る唯一の方法です。通常は皮下注射で行われていますが、スギとダニに対しては舌下減感作（舌の裏に薬液を垂らす）療法という自宅でもできる新しい治療法も広がっていますので、状態によって最適な方法を選んでください。

とはいえ、いちばんいいのは花粉症が発症しないことです……。

