

## コンタック 600®プラスによる C4 サミット アドバイス集

### 金哲彦さん

#### (NPO 法人ニッポンランナーズ理事長)

1. アレルギーを克服する努力をするとともに、引きこもりがちにならずに、春でも外出して楽しむことがよいと思います。
2. 花粉症の症状を悪化させないために初期の予防が大切です。
3. 鼻炎薬をどんなときでも近くに置いておきます。車の中などに症状を抑えるための鼻炎薬を常備しておきます。
4. 鼻に花粉が入らないよう鼻孔にワセリンを塗ります。



### 内田直先生

#### (早稲田大学スポーツ科学学術院副学術院長)

1. 規則正しいリズムのある生活を送ることは、心の健康に役立ちます。
2. 適度な運動はストレスを緩和し、気分もリフレッシュさせます。
3. バランスの取れた生活はストレスを管理する上で重要です。仕事ばかりの生活は、心の健康を損なう恐れがあります。
4. 趣味を持つことはストレス解消に役立ち、さまざまな場面でのパフォーマンスの低下を防ぎます。

「コンタック総合研究所」では、ビジネスパーソンの花粉症に対する意識調査の結果などの情報提供も行っていきます。

[\(http://contac.jp/soken/\)](http://contac.jp/soken/)

### 杉本和隆先生

#### (苑田会人工関節スポーツセンター長)

1. アレルギーの予防が重要です。花粉症の季節が始まる前に、鼻炎薬を服用することにより花粉症の症状を抑えることができます。
2. 鼻炎薬の服用、点鼻薬、目薬、加湿器、などを使用した総合的なケアが有効です。
3. プロテインやスパイスのきいた食べもの、アルコールを控えることをお勧めします。
4. 目鼻を冷やすことは、症状を抑えるのに役立ちます。

### 斉藤研一さん

#### ((社)日本ソムリエ協会認定シニア・ワインアドバイザー、ワイン・ジャーナリスト)

1. 花粉症の季節は日本を離れます。たとえば、フランスやオーストラリアに取材旅行に行きます。
2. 症状を抑えるためにアレルギーの治療をします。ワインの香りや味を確かめるためだけでなく、お客様との会話や交流には欠かせません。
3. 体調をできるだけ管理します。ソムリエは長時間、また夜遅くまで働くため体調を崩しがちです。私の場合週 2~3 回水泳をしています。
4. 花粉症の最盛期にあたる時季は、桜ではなく、桃のお花見をします。日本のワイナリーを訪ねるときには、桃のお花見も楽しめます。
5. アルコールを飲みすぎないようにします。症状を悪化させないためには、飲みすぎに注意しましょう。
6. 症状がひどいときは手術もひとつの選択肢として挙げます。

グラクソ・スミスクラインでは市販の鼻炎薬「コンタック 600 プラス」の他に医療用医薬品のアレルギー性鼻炎治療薬として、鼻噴霧用ステロイド薬「フルナーゼ」、第 2 世代抗ヒスタミン薬「ジルテック」を有しています。

### 生きる喜びを、もっと Do more, feel better, live longer

グラクソ・スミスクラインは、研究に基盤を置き世界をリードする、医薬品およびヘルスケア企業であり、人々が心身ともに健康でより充実して長生きできるよう、生活の質の向上に全力を尽くすことを企業使命としています

#### 【お問い合わせ先】

グラクソ・スミスクライン株式会社

担当: 中村、小松

Tel: 03-5786-5030, Fax: 03-5786-5215

E-mail: [kazuaki.nakamura@gsk.com](mailto:kazuaki.nakamura@gsk.com)

<http://glaxosmithkline.co.jp>

「コンタック」のウェブサイト: <http://contac.jp>