

2026年5月号

# 遅い春本番、 行楽シーズン開始。

疲れ・肌・花粉対策は  
「春後半型」へ

調剤薬局 薬剤師向け情報



TOPIC 1

GW後の  
春疲れ対策



TOPIC 2

春後半の  
肌トラブル



TOPIC 3

シラカバ花粉  
対策

# 北海道の「春後半」とは

本州より約1～2か月遅れで訪れる北海道の春。ゴールデンウィーク明けからようやく春本番の体感が広がり、花見・山菜採り・ドライブと行楽需要が急増します。

同時に患者さんの体には春後半ならではの不調が出始める時期です。GW疲れ・日差しの変化による肌トラブル・シラカバ花粉のピーク—この3テーマを軸に、OTCカウンセリングのポイントを整理しました。

01

## TOPIC 1 | GW・行楽後の春疲れ

寒暖差・自律神経・日照変化による倦怠感・睡眠不調

02

## TOPIC 2 | 春後半の肌トラブル

紫外線急上昇+乾燥から多湿への移行期ならではのケア

03

## TOPIC 3 | シラカバ花粉ピーク

北海道独自のアレルギーカレンダー・OASにも注意

## GW・行楽シーズン後の「春疲れ」対策

### 自律神経の揺らぎ

気温差10℃超の日も多い北海道の5月。寒暖差による自律神経の乱れが蓄積し、GW明けに強い倦怠感・不眠・気力低下が集中しやすい。

### 日照変化と生体リズム

5月の日照時間は急増。体内時計のリセットが追いつかず、「眠いのに眠れない」「朝起きられない」といった症状が出やすくなる。

### カウンセリング時の確認ポイントと推奨OTCカテゴリ

症状	考えられる背景	推奨カテゴリ
全身倦怠感・だるさ	ビタミンB群・鉄不足、自律神経疲弊	滋養強壮 / ビタミン剤
眠りが浅い・中途覚醒	寒暖差・生活リズムの乱れ	睡眠改善薬 / 漢方（帰脾湯等）
食欲不振・胃もたれ	行楽時の食事変化、ストレス	健胃消化薬 / 漢方（六君子湯等）
肩こり・頭重感	長時間ドライブ、冷え、血流低下	鎮痛消炎外用 / ビタミンE配合

#### 💬 薬剤師からの一言トーク例

「GW中、いつもより動きましたか？北海道の5月は気温差が大きいので、体がついていけなくて疲れが出やすいんです。ビタミンB群や疲労回復系のドリンクを試してみませんか？」

#### 【提案の3点セット】

- ① ビタミンB群（チアミン・ピリドキシン等）→ エネルギー代謝サポート
- ② 滋養強壮サプリ → 即効感があり患者満足度が高い
- ③ 睡眠サポートサプリ or 漢方 → 「寝ても疲れが取れない」訴えに



特集品でも取り上げています

## 春後半の肌トラブル対策

紫外線急上昇 + 乾燥→多湿移行期

北海道の5月はUV指数が急上昇する一方、まだ湿度は低め。「乾燥しているのに日焼けする」という本州の梅雨前と異なる独特の肌環境が続きます。6月以降は湿度が上がり、肌の状態が大きく変わるため、「今のうちに紫外線対策を固める」シーズンであることを患者さんに伝えることが重要です。

### 紫外線トラブル

アウトドア活動増加で露出が増える。日焼け後ケア（冷却・鎮静）+ 日常的なSPF製品使用習慣づけが重要。

### 乾燥→多湿移行

低湿度から梅雨様気候への移行で皮脂バランスが崩れやすい。脂性肌にも保湿は必要と伝えることがポイント。

### 肌トラブル別 OTC推奨カテゴリと接客ヒント

悩み	成分・商品カテゴリ	接客ヒント
日焼け後の赤み・ほてり	アロエ/グリチルリチン酸配合ローション	「塗る前に患部を冷やすとより効果的」
日焼けによる色素沈着予防	ビタミンC内服・外用美白成分（アルブチン等）	「日焼け直後からのビタミンCが差を生む」
かゆみを伴う乾燥肌	ヘパリン類似物質・尿素配合クリーム	「入浴後3分以内の保湿が効果大」
ニキビ・毛穴づまり	イブプロフェンピコノール配合、洗顔フォーム	「湿度が上がる前に洗浄習慣を整えると◎」

#### 💬 薬剤師からの一言トーク例

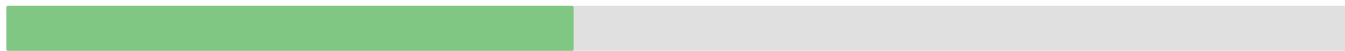
「北海道の5月って意外とUV強いんですよ。本州より空気が乾燥してるので気づきにくいんですが、しっかり日焼け後ケアをしておくと夏の色素沈着がぐっと減りますよ。」

## シラカバ花粉——北海道のアレルギーシーズン本番

北海道の花粉症の主役はシラカバ（白樺）。飛散ピークは4月下旬～5月中旬で、スギ花粉がない代わりにシラカバが全道的に深刻な影響を与えます。GW期間中の屋外活動・山林観光と重なるため、「花粉症は本州のスギと時期がずれる」という患者さんへの説明が接客の差別化になります。

## 北海道主要花粉の飛散カレンダー（目安）

ハンノキ 2月～4月



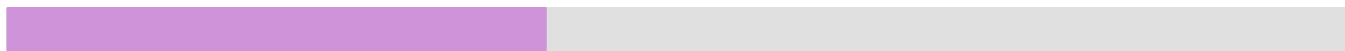
シラカバ ★ピーク 4月下旬～5月中旬



イネ科 6月～8月



ヨモギ・ブタクサ 8月～10月



## ⚠ シラカバ花粉症ならではの注意点（OAS）

シラカバ花粉症患者の一部は口腔アレルギー症候群（OAS）を合併します。リンゴ・桃・さくらんぼ・キウイなどを食べると口や喉のかゆみ・腫れが起こることがあり、OTCでは対応困難です。

「フルーツを食べた後に口がかゆくなることはないですか？」と一声かけるだけで患者さんに喜ばれます。→ 症状あれば医療機関受診を促しましょう。

## 花粉症症状別 推奨OTCカテゴリ

症状	推奨成分・カテゴリ	特記事項
くしゃみ・鼻水	第二世代抗ヒスタミン薬 タリオンなど	眠気の少ないものを昼間向けに
鼻づまり	点鼻薬	血管収縮系は連用1週間以内
目のかゆみ・充血	抗アレルギー点眼薬	コンタクト使用者は専用品を確認



## 春後半カウンセリング まとめ

### 01

#### TOPIC 1 | GW疲れ・寒暖差疲労

- ビタミンB群・滋養強壮・睡眠サポートを3点セット提案
- 「寝ても疲れが取れない」には漢方（帰脾湯等）を選択肢に
- GW後の来局者には「いつもより動きましたか？」と一声を

### 02

#### TOPIC 2 | 春後半の肌トラブル

- 「日焼け後ケア+保湿継続」を軸に外用薬と内服ビタミンCを組み合わせ
- 北海道の5月は「乾燥していてもUVが強い」と伝えることが差別化
- 脂性肌の患者にも保湿の必要性を丁寧に説明する

### 03

#### TOPIC 3 | シラカバ花粉

- 第二世代抗ヒスタミン薬+点眼のセット訴求が効果的
- OAS（口腔アレルギー）のひとこと確認を習慣化する
- 「本州のスギ花粉とは時期がずれる」という地域情報で会話を深める

## 行楽帰り来局者への 3点確認トーク

POP設置・セット訴求のポイント



### POP・陳列のおすすめ展開



#### 疲れコーナー

「GW疲れに！」POPを掲示。ビタミンB群・ドリンク・睡眠サポートを1コーナーに集約。



#### 日焼け・スキンケアコーナー

「紫外線対策はお早めに」訴求。外用薬と内服ビタミンCのセット提案を展示。



#### 花粉症コーナー

「シラカバ花粉ピーク中」POP。抗ヒスタミン薬・点眼薬をセット訴求。OAS確認カードも設置。