

COMMUNICATION ふれあい たより

秋号
2007
Vol.32

●発行責任者／秋好 芳子

●発行／ふれあい薬局 〒800-0351 福岡県京都郡苅田町京町2丁目3-3
ふれあい薬局戸畑店 〒804-0082 北九州市戸畑区新池1丁目5-30
ふれあい薬局上津役店 〒807-0073 北九州市八幡西区町上津役東1丁目7-27



正光寺の白い彼岸花(築上郡築上町大字伝法寺)

どんな秋にしますか?



食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋……。秋を満喫する方法はたくさんありますね。
私は、やはり食欲の秋……。しかし、最近体重が気になりメタボリック症候群の傾向が出てきた体には食欲の秋は酷な話です。やはり健全にスポーツの秋と行きたいところです。空前のダイエットブームに乗って軍隊式のフィットネスが流行っていたり、私の働いている近所にスポーツクラブも出来たりして……。あとはやる気だけ。

今まであまり運動してこなかった体を今年は十分動かして体力づくりに励みたいと思っています。皆さんも近づいてくる秋に向けて何か1つチャレンジしてみませんか。(堀 信二)

めまい

めまいを起こす病気はさまざまですが、約 7 割は耳の病気です。また、めまいの 2 割は脳梗塞、脳出血、脳腫瘍などの脳の病気によって起こります。「頭痛、手足がしびれる、思うように動かない、物が二重に見える、かすんで見える、ろれつが回らなくなる、意識が途切れる」といった症状を伴う場合は、脳に障害が起こっている可能性があります。一刻も早い治療を始めないと大事に至ることもあるため、至急受診してください。

今回は、耳が原因でめまいを起こす 4 つの疾患（良性発作性頭位めまい症、メニエール病、突発性難聴、前庭神経炎）について紹介いたしますが、それぞれの特徴をつかんで、適切に対処しましょう。

良性発作性頭位めまい症

特徴：めまいを起こす病気のなかでは最も多く、半分以上を占めています。朝起き上がったときや、寝返りを打ったときなど、頭の位置が変わったときに起こるのが特徴です。突然、激しい回転性のめまいが起きます。吐き気を伴うこともあります。持続時間は短く、数十秒～2分程度で治まります。発作は何度も繰り返しますが、耳鳴りや難聴を伴いません。

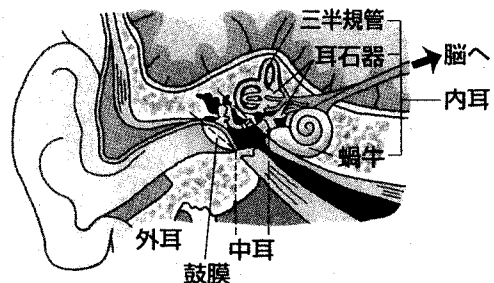
原因：頭を動かさない生活を続けていると、平衡感覚をつかさどる三半規管（内耳）内のリンパ液の流れが滞り、老廃物や組織から剥がれ落ちた異物（耳石）が処理されずたまってしまった結果引き起こされます。

予防：同じ姿勢を長く続けない。休日は寝て過ごさない。ラジオ体操などの頭を動かす運動を行う。等を日常的に心がけましょう。

メニエール病

特徴：めまいを起こす病気としてよく知られていますが、めまい全体の 1 割以下と、それほど多くはありません。回転性の激しいめまいが起こり、吐き気や嘔吐を伴うことがあります。このめまいは 20 分～半日程度で治まりますが、耳鳴り、

耳の構造と働き



外耳は音を集め、中耳まで届ける。中耳は音の振動を調整して蝸牛に伝える。内耳のうち、蝸牛は音の振動を脳に伝える信号に変換する。三半規管は主に回転運動、耳石器は体の傾きや重力を感知する。

難聴、耳閉感が、めまいと同時に、めまいの前に始まります。症状が一度治まっても、その後に再び発作を繰り返します。こうした発作を何度も繰り返すと、難聴が進んでいきますので、耳鼻咽喉科やめまいの専門外来をきちんと受診することが大切です。

原因：内耳の平衡感覚をつかさどる三半規管と耳石器、聴覚をつかさどる蝸牛はリンパ液で満たされていますが、ストレスや過労などをきっかけに、このリンパ液が増えて内耳が水ぶくれ状態になります。その結果、害されて引き起こされます。

治療：内耳の水ぶくれを治す薬物治療が中心となります。



回転性めまい

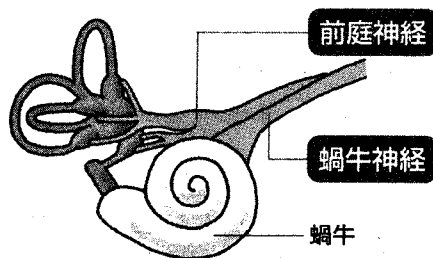
突発性難聴

特徴：主に片方の耳が突然聞こえなくなる病気ですが、時にめまいを伴うことがあります。めまいは、ふらつき程度から激しい回転性めまいまであり、その状態が数十分から数日間続きますが、めまいは繰り返さないのが特徴です。全体の6割が耳鳴りを伴います。

原因：蝸牛から脳へ情報を神経に伝える蝸牛神経に炎症が起こり、障害されると生じます。炎症の原因はウイルスのほか、神経に酸素と栄養を与えている血管の障害などが関係していると考えられています。そして、蝸牛神経の障害が、前庭神経にまで及んだ場合にめまいを伴い、難聴の程度は重く、回復も難しくなります。

治療：出来るだけ早く治療を開始することが重要！安静のため、入院治療が一般的です。

●蝸牛神経と前庭神経の位置



前庭神経炎

特徴：平衡に関する情報を三半規管や耳石器から脳に伝える前庭神経に炎症が起こる病気です。突然、激しいめまいが3日～1か月と長く続きます。耳鳴りや難聴は伴いません。

原因：ウイルスが関係するとされ、風邪を引いた後や、疲れたときなどに起こりやすいようです。

治療：入院して安静を保ちながら行われます。

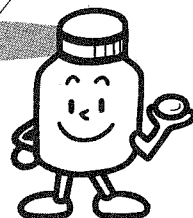
(山本 弘子)

サプリメントの基礎知識

ビタミンB12について

はたらき

ビタミンB12の主なはたらきは、正常な赤血球を作ったり、傷ついた末梢神経を修復することです。



欠乏症

他の大半のビタミンと異なり、ビタミンB12の場合は十分な量が肝臓に蓄えられています。その量は、使い切るのにおよそ3～5年かかるといわれるため、不足していてもすぐには症状としてあらわれません。不足すると赤血球の生成に支障をきたし貧血を招きます。この場合の貧血は悪性貧血と呼ばれます。悪性貧血は、一般の貧血症状（立ちくらみ・動悸・息切れ）に加えて神経症状（手足のしびれ、記憶障害など）や消化器症状（食欲不振、舌の炎症など）が起こります。名前に「悪性」とありますが、ビタミンB12を投与すれば治すことができますので心配はいりません。



不足しやすい人

ビタミンB12の吸収には、胃から分泌される「内因子」が必要です。そのため胃の切除手術を受けた人は吸収がうまくできなくなり、欠乏症になります。そのような場合は注射などで補う必要があります。また、ビタミンB12は植物性の食品

にはほとんど含まれていないため、厳密な菜食主義の人は不足しやすくなります。

1日の摂取量の基準

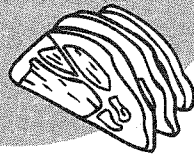
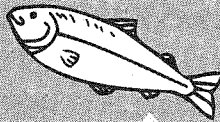
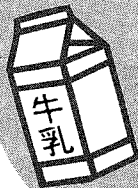
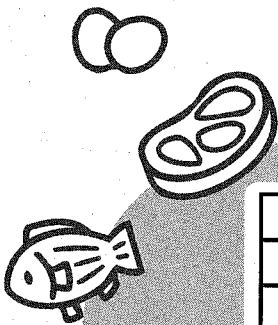
成人	2.4 μ g
妊娠中 ・授乳中の人	2.8 μ g



ビタミンB12を含む主な食品

アサリやカキなどの貝類、肉類（特にレバー）、魚、卵、牛乳に多く含まれています。

		含有量 (μg)
あまのり (焼きのり)	1 枚 (3 g)	1.7
あさり (水煮缶詰)	40 g	25.5
かき (生)	3 個	8.4
さんま (生)	1 尾	17.7
牛レバー (生)	1 切れ	21.1
牛ヒレ (生)	150 g	2.4
卵 (生)	中 1 個	0.5
牛乳	コップ 1 杯	0.6



(中村 ゆかり)

Q&Aコーナー

Q 塗り薬の「軟膏」と「クリーム」って何が違うの？



Ans 軟膏もクリームも見た目はチューブや軟膏壺に入っていますが薬の成分以外の基剤と呼ばれる成分によって特徴が変わります。軟膏剤はべたついてしまうという欠点がありますが、皮膚への刺激感が少ないため、ジュクジュクしている部分によく使われ、皮膚を保護するという優れた作用があ

ります。

一方、クリーム剤は主にべたつくと困る部位に限定して使われます。

医師は、疾患部位・その広さ・疾患の種類や程度などを考慮して、より効果的な剤形を選んで処方していますので、医師の指示通りに使用してください。

(大崎 美智子)

社会保障シリーズ

原水爆禁止 2007年 世界大会

2007年8月6日に
原水爆禁止2007年世
界大会-広島が行わ
れ、会場にはアメリ

カ、ドイツ、韓国など海外の代表を含め6500人が参加しました。会場では各団体がそれぞれの核廃絶運動を報告していました。

現在世界には広島、長崎で使用された以上の破壊力を持つ核兵器が27000発存在していると言われています。1945年8月6日に広島に落とされたアメリカの原子爆弾により14万人の尊い命と街が破壊尽くされました。その後被ばくを受けながら何とか生き残った人たちも62年間肉体的、精神的に苦しめられています。特に今年は閣僚の『原爆投下はしょうがなかった』発言や核武装論など被爆者の感情を逆なでするような出来事が起こりました。

1970年世界中に核兵器をばらまいてはいけないという思いからに核拡散防止条約(NPT)が発行されました。しかしこの条約はアメリカ、フランス、イギリス、ロシア、中国の5カ国に核保有を認め、それ以外の国には核の製造、取得を禁止しています。そして5カ国のみ核保有を認めている点と法的強制力の弱さのためインド、パキスタン、イスラエル、北朝鮮といった核を持つ国が存在しています。

核兵器の脅威が高まる現在、世界中の人々が一丸となって核兵器廃絶に取り組んでいく必要があります。また唯一の被爆国として廃絶運動のリーダーシップをとることができる日本として2010年に国連で開催されるNPT(核不拡散条約)再検討会議で強く核兵器全面禁止を要求していかなければならないのではないのでしょうか。そのためには草の根活動をととして政府を動かすことが必要なのです。

ちちをかえせ／ははをかえせ

としよりをかえせ／こどもをかえせ

わたしをかえせ／わたしにつながるにんげんをかえせ

にんげんの／にんげんのよのあるかぎり

くずれぬへいわを／へいわをかえせ

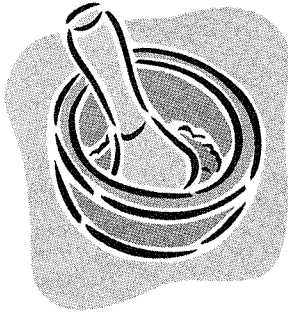
(峠三吉『原爆詩集』より)

(堂本 研吾)



薬局製剤始めました!!

薬局製剤とは…???



薬剤師が薬局内で薬の原料を配合し、効果の高い薬を低価格で提供するものです♪

病院に行くほどでもなく、ちょっと薬がほしいときドラッグストアに買いにいくと値段が高いわりには効果がいまいちなって経験ありませんか!?

そんな悩みに応えるのが、薬局製剤です!

値段も安いうえ、効果也大♪♪(^o^)

薬剤師おススメの家庭常備薬です。

戸畑店では7月より以下2種類の製剤の販売を開始し、大変好評を得ています。お気軽にご相談ください♪



●かゆみ止めローション GL・P・Z液『ふれあいかゆみローション』

汗をかいてベタベタしたり、蚊にさされたりと、かゆみに苦しむ季節ですね……。

スーッとかゆみを抑えるローションタイプのお薬です!!

ステロイドが入っていないのでお子さまにも安心してお使いいただけます。

容器もワンタッチタイプで使いやすいです♪

《有効成分》

液状フェノール……かゆみを抑えます!

酸化亜鉛……炎症止め、サラサラ感!

グリセリン……しっとりさせます!

適応症: 虫刺され・あせも・かゆみ

1本100ml 600円



●痛み止め液剤 インドメタシン外用液『ふれあい鎮痛液』

肩こり・腰痛でつらい方におすすめ! 患部にスーッと効いて痛みを和らげる薬です。

スポンジタイプで塗りやすくなっています。

《有効成分》

インドメタシン……痛み・炎症を抑えます!

メントール……スーっとします!

適応症: 肩こり・腰痛・ひざ痛・関節痛・腱鞘炎・筋肉痛など

1本 50ml 750円



(和田 奈美)

ふれあい薬局利用委員会 メンバー紹介

ふれあい薬局では今年度から薬局利用委員会をつくり、みなさまの声に耳を傾けながら、さらに利用しやすい薬局をめざしています。今回はそのメンバーを紹介していきたいと思います。

立花 京子さん



私は27歳の頃、仕事を戸畑区牧山に変えました。その冬せき・たん・息苦しさが1か月続き結局「気管支喘息」という初めて聞く病名をつけられました。

それまでは全くの健康体でしたので、生活が一変しました。この病気の特徴である発作時の息のできない苦しさはとてもつらいものでした。以前は、長期入院や夜中に緊急で点滴を受け、家と病院の往復で月日が流れていました。現在は発作がおこらないように長期間予防的に使う吸入を利用するようになり、以前のような大発作は起こらなくなりました。それでも、季節の変わり目や、ストレス等では発作は起きています。

2年前から「公害患者会」の手伝いをさせて頂くようになり、気持ちの切り替えができるようになった事が良かったと思います。また、今回「ふれあい薬局利用委員会」に参加させて頂き、いろいろな事を勉強していきたいと思っています。

どうぞ、よろしくお願いします。

健和会大手町病院、医療センター、市立八幡病院、産業医科大病院、小倉記念病院、九大病院などあらゆる病院の処方箋もぜひ「ふれあい薬局 上津役店」へお持ちください。

営業時間

- 月～金曜／9:00～18:30
- 水曜／9:00～17:00
- 土曜／9:00～12:30
- (日曜・祝祭日はお休み)

〒807-0073

北九州市八幡西区町上津役東1丁目7-27

Tel 093-613-3215

Fax 093-613-3216

