

COMMUNICATION

ふれあい だより

新年号

2012

Vol.49

●発行責任者／堀 信二

●発行／ふれあい薬局 〒800-0351 福岡県京都市郡苅田町京町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



新年あけましておめでとうございます。

平素は当薬局の医療活動に格別なご理解とご協力いただき感謝申し上げます。

薬学部が6年制になり私たちの薬局でも薬学生の研修を実施し、窓口での対応ではご迷惑をおかけしたと思います。臨床の現場を体験させることは学生にとっても良い事であり、その経験が社会に出たときに大きな力になってくれるでしょう。

また、今も収束の気配を見せずに被害が拡大している原発問題では、安全神話は崩れ原発そのものの存在意義もなくなってきています。私たちは法人としてしっかりと学習を行い「原発NO!」と高らかに掲げ地域の皆様と一緒に戦っていききたいと思います。

代表取締役 堀 信二

「喘息」とは？



① 喘息ってどんな病気？

気道に慢性の炎症がおこり、空気の流れが妨げられ発作性の咳、喘鳴症状（※）や息苦しいなどの呼吸困難などが主な症状としてあり、発作が何度もくり返されるのが特徴です。発作の特徴としては昼間より夜半から明け方に起り、気候の不安定な時期や季節の変わり目におこりやすいこともよく知られています。

※喘鳴：上気道に痰などがひっかって気管が狭くなったときにおこる、ぜいぜい、ひゅーひゅーという呼吸音。

② 喘息を引き起こす刺激

喘息症状や喘息発作をひきおこすきっかけとしてはアレルギーの原因となっている抗原との接触、かぜ、過労、ストレス、ペット、天候、運動、タバコの煙、強い臭い、冷氣、飲酒、月経など、があげられ、本人の治療努力が非常に大切です。症状がないときでも気管支の粘膜には炎症がおきていて、少しの刺激にも敏感に反応してしまい発作がおきることになります。

③ 喘息の治療法と薬

「発作がおこらないようにする薬」と「発作をしずめる薬」を使い分けましょう。喘息はおこった発作をしずめる事はもちろん、発作が起こらないように予防することも大切です。喘息の治療薬には



発作治療薬：起こってしまった発作を鎮めるもの

長期管理薬：発作が起こらないように毎日継続するもの

の2種類があります。発作治療薬は発作がおこったときだけ使う薬で、長期管理薬は毎日続ける薬です。

長期管理薬には、抗炎症薬の吸入ステロイド薬、気管支拡張薬の長時間作用性吸入 β_2 刺激薬、テオフィリン徐放製剤、抗アレルギー薬などがあります。副腎皮質ステロイド薬は口腔・咽頭カンジダ症しゃがれ声などの副作用をおこすことがあります、うがいやきちんとして口に残った副腎皮質ステロイド薬を洗い流せば心配はいりません。

発作治療薬はおもに短時間作用性吸入 β_2 刺激薬が使われます。喘息の治療薬の形状は、内服薬、吸入薬、貼り薬、注射薬などさまざまあり、目的や患者さんの好み・年齢などに応じて使い分けがされます。中でも標的となる気道に直接届いて、少量で効果が得られる吸入薬が主に用いられています。吸入薬には、粉を吸入するドライパウダー製剤、霧状の薬剤を噴霧して吸入するエアゾール製剤、液体を霧状にして吸入する電動ネブライザーなどのタイプがあります。これらの薬を組み合わせながら、症状の重症度に応じて治療が行われていきます。

④ 喘息を予防する日常生活のポイント



◆ 体調を整えよう



風邪やインフルエンザを予防し、ウォーキングや水泳、サイクリングといった適度な運動で体調を整えると心肺機能が上がり、基礎体力がアップして、発作がおこりにくい体になります。ただし、運動前には必ず準備運動をしましょう。また、冷たい空気は発作が出やすいので気温の低い朝は控え、冬場は乾燥するのでマスクを着用するなど注意が必要です。

◆ 室内の環境を整えよう



部屋の掃除をし、喘息の原因物質(ダニやホコリ、カビ、ペットの毛、花粉といったアレルゲン)を減らして、喘息症状の起きにくい部屋にしましょう。

◆ 生活習慣を整えよう



✓ ストレスをためない

ストレスにより、自律神経の乱れなど体の機能を調節する体内物質のバランスがくずれ、喘息が悪化しやすくなります。休養をとってストレスをあまりためこまないようにしたり、趣味や好きなことをして上手に発散するようにしましょう。

✓ タバコは厳禁！

タバコの煙は気道の刺激になるだけでなく、喘息のもとである炎症を悪化させます。吸う煙より、流れ出る煙の方が有害物質を多く含んでいるため、タバコの煙があるところは避けましょう。

✓ 十分な睡眠をとる

睡眠不足により疲労がたまると、風邪を引きやすくなったり、アレルゲンに対してより敏感になったりします。睡眠時間を確保し、適度な運動や入浴、アロマセラピーなどで安眠できる環境づくりを心がけましょう。

(高木 美央)

アトピー性皮膚炎

どんな病気か？

かゆみと湿疹が、良くなったり悪くなったりを繰り返し、慢性的に続く皮膚の病気です。通常、乳幼児期に発症するもので成人になるまでに治ることがほとんどですが、なかには、成人になっても治らない患者さんや、一度治っても再発する人もいます。



病気の原因は？

まだ、はっきりとはわかっていませんが、遺伝的体質（アトピー素因）に、環境の要因が加わって引き起こされると考えられます。食物やダニにアレルギーがある場合や皮膚が弱く乾燥しやすい場合などには、起こりやすいとされています。

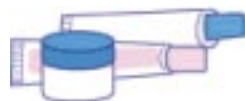
アトピー性皮膚炎を悪化させると考えられる要因

1. アトピー素因
2. 皮膚が乾燥しやすい体質（ドライスキン）
3. 食物（卵、牛乳、小麦、大豆など）やダニに対するアレルギー
4. その他（汗、乾燥、掻くこと、ストレス）



治療法は？

ステロイドと言われる炎症を抑える成分の塗り薬で治療を行います。場合によっては、免疫抑制剤の塗り薬を使用することもあります。症状の強さや起こっている部位によって塗り薬の使い分けが必要です。皮膚科の専門医を受診し治療していくことになります。適切な治療を行うことにより、症状は抑えられます。



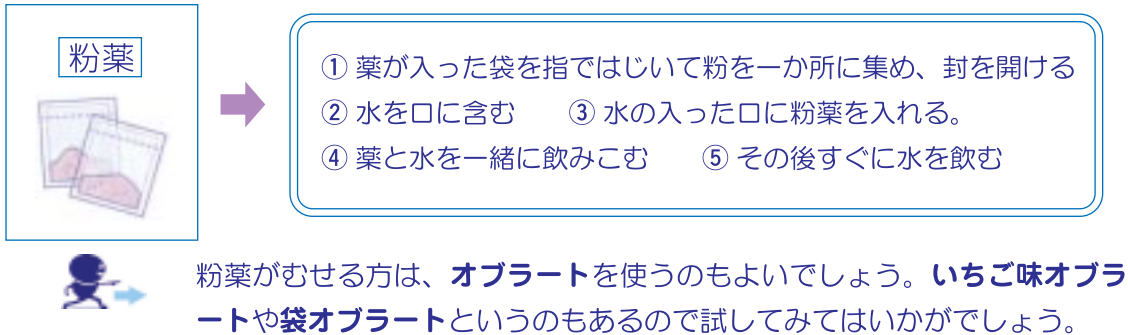
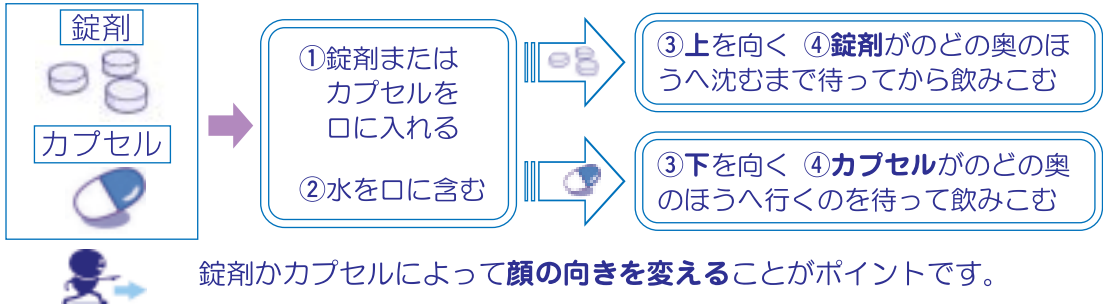
生活の中で心がけることは？

医師の指示に従ってきちんとぬり薬を使用することがなにより大事ですが、日常的に皮膚を清潔に保ち皮膚の乾燥を防ぐことも必要です。

（服部 泰）

お薬なるほど情報

お薬を飲むのが苦手…という方はいませんか？薬の上手な飲み方をご紹介します。
どの薬もまずは水またはぬるま湯を一口のんで口の中を潤してください。そして…



漢方薬で「〇〇湯」という名前のものは元々煎じ薬（漢方薬の材料を煮出したもの）なので、お湯に溶かして飲むとより効果的です。身体も温まりますよ♪

お薬はいつ飲めばいいの…？

お薬の用法（飲むタイミング）とはどういったものなのでしょうか？よくある飲み方についておさらいしてみましょう。

食前：食事前30分以内
食後：食事後30分以内
食間：食事後2時間程度

お薬の中には、食前に飲んでも食後に飲んでも問題ない薬もありますが、飲み方が変わるとお薬の効果が十分にでないものもあります。さらに飲むタイミングが違うとかがって身体によくないこともありますので、自分の判断で飲み方を変えないようにしましょう。（山口 綾乃）

(ふれあい)おすすめ商品情報

寒い時期をのりきる為に、おすすめの
商品をご紹介します。



* あったかほっこりスープ特集 !! *



当薬局では塩分控えめ、低カロリーで食べ応えはある、というスープを
各種そろえています。特に今季の新製品、「スープで野菜」シリーズは、
旨みをギュッと凝縮し化学調味料、合成着色料、保存料無添加です！職員
のリピート購入率も高く、みんな夢中です。是非お試しあれ！！

* かさかさ痒み対策 !! *



この時期の乾燥による痒みは皆さんのお悩みだと思います。
一旦どこかを掻きだすと、体のあちこちが痒くてたまらないような...
当薬局では、無添加で赤ちゃんも使えるものから、血行促進のビタミンE 配合
のもの、馬油等各種保湿目的の商品をご用意しています。まずはある程度の油
分を与えて水分保持をする事で肌を乾燥させない事が大切です。それでも乾燥
による痒みが出る場合には痒みを抑える塗り薬もございます。どうぞお気軽に
医師、薬剤師にご相談下さいね！

(植田 玲子)

さよなら原発 福岡 1万人集会



昨年の11月13日の日曜日 九州各地から1万5千人もの人々が、福岡舞鶴公園に集まりました。脱原発への思いの強さが、この規模に膨らんだと改めて驚きました。脱原発の集会では全国的にも最大規模になったようで、玄海原発への不安の大きさの表れともいえます。

全国で54機の原発がありますが、定期点検などで稼働しているのは10数機です。玄海にも4機あるのですが、緊急停止や定期点検などで停止していることが増えてきています。1号機と3号機は特に問題のある原子炉です。1号機は日本で1番老朽化のすすんだ原子炉で、燃料棒を囲う原子炉圧力容器の劣化の問題が表面化しています。容器は厚さ18cmの金属でできていますが、この金属の温度が上昇しており緊急冷却機能が作動した場合、破損の恐れがあると専門家が指摘しています。3号機は核廃棄物のプルトニウムを原料にして稼働させている原子炉です。共に破損すれば福島の前とは異なる被害が拡大します。

一方で、原発受け入れに伴う交付金が膨大で、原発マネーに触れると断ち切ることが難しくなっています。

安全神話が崩れた今こそ、原発に代わるエネルギー政策を早期にうちたて、原子炉の廃炉を国の政策として進める必要があります。福岡の集会に参加した1万5千人の願いはひとつ、「さよなら原発」なのです。

(木村 明美)

健康まつり

昨年10月30日けんわ病院にて健康まつりが開催されました。

当日はあいにくの雨にもかかわらず、地域の方に大勢参加頂き、健康チェック、バザー、カラオケ、踊り等、楽しく盛り上がりました。

ふれあい薬局戸畑店でも、肺年齢チェックと手作りクッキーの販売を行いました。

肺年齢チェックでは、勢いよく6秒間息を吐き続ける必要がある為、息をいっぱい吸って悪戦苦闘しながら挑戦して頂きました。

手作りクッキーも売れ行き好調で午前中には完売となりました。

参加して頂いた方にも楽しんで頂き、職員も有意義な時間を過ごすことができました。

3月には恒例の薬局主催の健康チェックやコンサートを予定しておりますので、ぜひご来場下さい。
(富士井 初美)

肺年齢チェック中



頑張って6秒間
吐き続けて
下さい！

そんなに息が
続かしら？

お菓子販売中



沢山買って
もらい有難う
ございます。

お菓子を買って、
みんなに配るね♪

ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

- 月・火・木・金曜 9:00～18:00まで
- 水曜 9:00～20:00まで
- 土曜 9:00～17:00まで
- (日曜・祝日はお休み)

〒804-0082

北九州市戸畑区新池1丁目5-30

Tel 093-881-2332
Fax 093-881-2469

ふれあい薬局 上津役店

営業時間

- 月・水・金曜 9:00～18:30まで
- 火・木曜 9:00～17:00まで
- 土曜 9:00～12:00まで
- (第2・4土曜はお休み)
- (日曜・祝日はお休み)

〒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

ふれあい薬局

営業時間

- 火・水曜 9:00～18:30まで
- 月・木・金曜 9:00～17:00まで
- 土曜 9:00～17:00まで
- (第2・4土曜はお休み)
- (日曜・祝日はお休み)

〒800-0351

京都府苅田町京町2丁目3-3

Tel 093-434-2311
Fax 093-431-2317