

ふれあい だより

COMMUNICATION

新年号
2013
Vol.53

●発行責任者／堀 信二

●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



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のご理解とご協力をいただき感謝申し上げます
また、ふれあいだよりをご愛読いただき、ありがとうございます
今後も地域のみなさまに役立つ薬局をめざし努力してまいります
本年もどうぞよろしくお願いいたします

「一年の計は元旦にあり!」と申します。

みなさまはもう新たな目標を決められましたか?
私の目標は笑顔で前を向いて歩くことです。どんな時も笑顔を忘れずに明るく元気に乗り越えていく事が出来たらと思っています。
しかしながら、世の中には「原発」・「オスプレイ」・「外交」・「TPP」・「消費税」など多くの疑問や難問があります。私たちはこの問題を皆さんと一緒に考えていきたいと思ひます。
そして、一緒に笑顔になれように頑張りましょう。

代表取締役 堀 信二

歯の病気～歯周病～

最近は定期的に歯医者さんに行く方も増え、テレビでも歯磨き粉等の宣伝でよく耳にするようになりました。日本人の80%以上はこの病気にかかっていると言われていて、歯を失う原因としては虫歯よりも確立は高いそうです。

今回はこの歯周病について解説します。



歯周病とは



歯周病とは、プラーク（歯垢、歯石、歯の汚れであり菌の温床）が原因となって起こる歯の周りの病気全般のこと。歯の周りにある組織が歯周病菌に感染し、歯茎（歯肉）が腫れたり、出血したり、最終的には歯が抜けてしまう病気の事を言います。

最近の研究では、歯周病が狭心症、心筋梗塞や脳梗塞、さらに肺炎にまで関係してくることが分かっています。

★歯周病になりかけると・・・

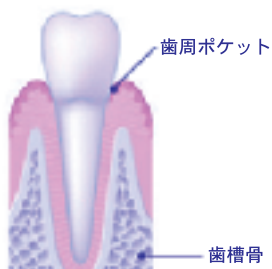
「歯肉炎」

その名の通り歯肉（歯茎）炎症のことを指します。歯周病菌の付着によって歯茎が赤く腫れて炎症を起こしたり、歯磨きで出血したりする状態です。

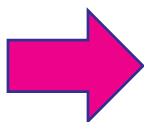
★歯周病がひどくなると・・・

「歯周炎（歯槽膿漏）」

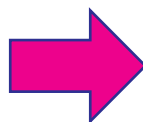
歯茎が腫れる、出血する、口臭が発生するだけではなく、歯を支える骨（歯槽骨）が破壊されグラグラするなどの症状がでます。他にも口の中が粘つく、歯が長くなった様に見える、歯と歯の隙間が広がり食べ物が詰まり易くなるなどの症状があります。



＜健康な状態＞



＜歯肉炎＞



＜歯周炎（歯槽膿漏）＞



歯周病の原因

大きく分けて2つあります。

①口腔内の環境

歯磨きが不十分、または歯並びが悪く磨き残しがあり清潔が保てない、治療途中の歯がある、口呼吸や歯ぎしりなどがあります。

②生活習慣

喫煙、ストレス、甘い物の食べ過ぎだけでなく、風邪や糖尿病等の菌への抵抗力が落ちる病気も関係があります。

口腔環境や生活習慣の乱れによって抵抗力が落ち、症状を悪化させてしまうのです。



予防と治療

予防、治療共に基本となるのが原因である歯周病菌の増殖を抑えることです。

正しい歯磨きを行い、歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使用しプラークを取り除くことをプラークコントロールといいます。

<歯磨きのポイント>

「歯の表面」



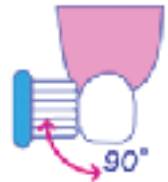
力を入れすぎないように注意して、小刻みに磨きましょう。

「歯の裏側」



前歯の裏側は、歯ブラシを縦に入れて、1本ずつ磨きましょう。

奥歯の裏側や噛み合せの面も、毛先を直角にあてて小刻みに磨きましょう。



歯と歯茎の間は45度で細かく動かす様に。



最大の予防法は原因をつくらない、治療は早目に

歯茎が腫れると、歯と歯茎の間に隙間（歯周ポケット）が出来てしまいます。

ここにたまったプラークは取り除きにくいので、定期的に受診するのがお勧めです。

その際、自分にあった歯ブラシや歯間ブラシを選んでもらっても良いかもしれません。

また、間食を控える、よく噛んで食事をとる、禁煙するなどの生活習慣の見直しも必要です。歯周病もごく初期ではプラーク除去、かみ合わせの調整などで比較的早く治療が終わります。場合によっては手術する事もあります。

ひとりひとりの状態に合わせた治療を行うため、歯医者さんとよく相談しましょう。

(曾根 琴絵)





～花粉症～

春先になり暖かくなってくると、
いよいよ花粉症の本格的なシーズンを迎えます。
国民の20%が花粉症ではないかと推測され、
その70%はスギ花粉が原因と考えられます。
スギ花粉は2月の上旬から飛散しはじめます。



☑ 花粉症はどのようにして起こるのでしょうか？

スギ花粉が鼻の粘膜にくっつくと花粉の成分が免疫系に異物（抗原）と認識され、それに対する抗体がつくられます。この抗原と抗体がくっつくことによりヒスタミンやロイコトリエンなどのアレルギー症状を引き起こす物質が放出され、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの鼻炎症状や目のかゆみ、なみだ目などの症状を起こします。

☑ 花粉症の治療はどうするのですか？

薬で症状を抑える対症療法が中心となります。点鼻薬・点眼薬などによる局所療法と飲み薬による全身療法があります。いずれもヒスタミンやロイコトリエン（アレルギー症状を引き起こす物質）などの働きを抑えることにより効果を発揮します。薬を上手に使用することで症状を軽くしたり抑えたりすることが可能です。

なお、飲み薬の中には、眠気を起こすものがあるので、車の運転には注意が必要です。

☑ 花粉症が飛散しはじめたら注意することは？

1. 付着を防ぐ。

➤➤➤ ツルンとした素材の服を着る。

外出時マスクやメガネをする。（普通のマスクに湿ったガーゼを挟むだけでも効果があります）



2. 家の中に花粉をいれない。

➤➤➤ 衣服や髪をよく払ってから中に入る。帰ったら洗顔やうがいをする。窓や戸は閉めておく。

3. 掃除をこまめにする。



※花粉の飛び始める少し前から治療を開始する初期療法が 有効であると言われています。

毎年花粉症に悩まされている方は早めに準備しましょう。

（服部 泰）

～お薬なるほど情報～



★お薬は細かく砕いた方が早く効く？

お薬を細かくすると速く効くような気がしますが、そうではないのです。特に、錠剤によってはさまざまな工夫をしてあることがよくあります。例えば、胃で溶けずに腸で溶ける二重構造のもの、少しずつ成分が溶け出す様に設計されたものなどです。

この様なお薬を割ったり、噛み砕いたりすると、逆に薬の効き目が悪くなったり、必要以上に効いたりすることもあります。錠剤が大きくて飲みこめないなど、そのままでは服用出来ない場合は薬剤師までご相談下さい。

★風邪薬とカフェイン

「風邪薬を飲むと眠くなる」

「カフェインをとると目が覚める」



* カフェインを含む風邪薬やドリンク剤の例

どちらも良く聞きます。では風邪薬を飲んだ後に、眠気覚ましのコーヒー、また栄養補給にドリンク剤などカフェインを含むものをとるとどうなるのでしょうか。

市販されている風邪薬には眠気を防ぐために、カフェインを配合したタイプのものがよくあります。それを知らずにコーヒーやドリンク剤をたくさん飲んでしまうと、カフェインのとりすぎで頭痛がしたり、眠れなくなったりする可能性があります。それでも飲みたくなる方は、ノンカフェインのものを選ぶと良いでしょう。例えば、たんぽぽコーヒーやドリンク剤ではリポビタンノンカフェ、アリナミンRがあります。



<たんぽぽコーヒー>



<リポビタンノンカフェ>



<アリナミンR>

一度にたくさんのカフェインをとったり、またそれを続けたりしていると、人によっては頭痛を起こすことがあります。たいてい2～4日以内になくなります。ほかの症状としては、眠気、集中力の低下、だるさ、吐き気などがあります。風邪薬やドリンク剤を買ったら、成分表示で‘カフェイン含有量’をチェックするようにしてみましょう。自分が飲む風邪薬のタイプを知っておくことも大切です。

(曾根 琴絵)

社 保 シリーズ

東日本大震災から間もなく2年が経過しようとしています。テレビなどから伺い知る限り、被災地の復興はまだこれからようです。

被災された方々が、故郷で安心して暮らすことができるようになることが真の復興といえると思います。

ところで、平成25年1月より、国民の所得に対して新しい税が課けられるのをご存知ですか？

その名前を『復興税特別所得税』といい、所得税を納める国民すべてに、所得税の上乗せの形で課税されます。

たとえば、課税所得月額15万円の方の所得税は7,500円(所得税率5%)だったものが、平成25年1月より7,657円(所得税率+復興特別所得税5.105%)となり、167円の増税となります。

この増税は平成49年12月まで25年間続きます。



復興税特別所得税などを原資とした復興予算は平成27年度までで約19兆円といわれています。

すでに震災に全く関係ないスパイ衛星の打ち上げや企業への支援に使われるなど、使い道が早くも問題になっています。

消費税増税も控えており、国民にとってはダブルパンチとなりますが、被災された方々への十分な支援に役に立つように使っていただきたいものです。

(内海 善之)

冬のおススメ商品情報～♪♪

寒さが厳しくなり、カゼやインフルエンザなどが心配な季節・・・
乾燥で‘のど’が痛くなったりしていませんか？



のどが乾燥していると、ウィルスや細菌に感染しやすくなってしまいます。
そこで、マスクの出番です！

飛沫ウィルスの浸入を防ぐとともに、のどのうるおいを保つことができます。

カゼ予防のためにうがい・手洗いはもちろんですが、マスクの着用もオススメです！！

人気のぬれマスク



フィルターの水分が呼吸によって蒸気に。スチーム効果で寝ている間ものどに潤いを！

メガネの方におすすめ



鼻部分のクッションで隙間に密着メガネのくもりをカット！

ゴムで耳が痛くなる方に



ソフトなワイド幅の耳ひもで耳への負担を軽減！

ほっぺたに隙間をつくりにくいタイプで、外気が口の中にはいりにくい！
立体になっているので、呼吸がしやすい。



★その他お得な50枚・100枚入りの使い捨てマスクもご用意しています。
お気軽にお声かけください。

使い捨てマスクを繰り返し使うのは、不衛生です。1日使ったマスクには、雑菌がたくさん付着しています。
毎日新しいものを使うようにしましょう。

(竹畠 沙織)

戸畑けんわ病院 健康祭り

H24年10月28日に戸畑けんわ病院にて健康祭りが開催されました。

2年連続雨に見舞われた健康祭りも今年はお天気にもぐまれ、3年ぶりに野外での祭典となりました。風はとっても強かったですけどね・・・。



ふれあい薬局戸畑店は例年通り、手作りお菓子の販売を行いました。焼き菓子は毎年好評いただいております。大盛況でした。

また、お肌の乾燥する季節ということで、お肌の水分量チェックも実施し保湿剤のサンプル配布も行い大変喜ばれました。

ご来店いただきました皆様!! ありがとうございます。(和田 奈美)

国立・市立・大学病院その他すべての医療機関の処方せんも取り扱っています

ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

- 月・火曜 9:00～18:00
- 木・金曜 9:00～18:00
- 水曜 9:00～20:00
- 土曜 9:00～17:00

(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 8:50～18:30
- 火・木曜 8:50～17:00
- 土曜 8:50～12:00

(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

- 月・水曜 8:50～17:00
- 木・金曜 8:50～17:00
- 火曜 8:50～18:30
- 土曜 8:50～17:00

(第2・4土曜はお休み)
(日曜・祝日はお休み)

〒800-0351

京都郡苅田町京町2丁目3-3

Tel 093-434-2311

Fax 093-434-2317