

ふれあい だより

若葉号

2018
Vol.71

●発行責任者／堀 信二

●発行／有限会社 北九州保健企画
〒804-0082 北九州市戸畑区新池1丁目5-30



瀬戸内寂聴さんと小泉元首相

2018年は、北朝鮮の挑発的な行動に多くの人が戦々恐々とした年明けとなりましたが、平和の祭典「平昌オリンピック」が始まり、夢・希望・感動を共有しました。そして『3.11』東日本大震災から7年、この時期は平和・原発・憲法を考えさせられます。

最近読んだ書籍 瀬尾まなほ さん（瀬戸内寂聴さんの秘書）の「おちゃめに100歳！寂聴さん」の中で、寂聴さんが2015年いわゆる「戦争法」が成立しようとする時、国会議事堂前でシールズ（自由で民主的な日本を守るために行動する若者の団体）が安倍政権に反旗を翻しているテレビ中継を観て、「若者が頑張っているのに黙ってられない、私も行く」「安倍さんに民衆の声は届かないから何も変わらないことは分かっている。でも反対したことは歴史に刻まれる」と言って、車いすで訴えに行ったエピソードを紹介しています。

また、元首相の小泉純一郎氏も『3.11』を体験し、原発の安全性に疑問を持ち、研究し、脱原発を訴え続けています。「国民の多くは脱原発を支持している。安倍さんがその気になれば脱原発は実現できる」と語っています。そして、息子進次郎氏（自民党筆頭副幹事長）には「自分の支援者だけを見るな。ごく一部だから。圧倒的多数の国民の声に耳を傾けなさい」と話しているそうです。

寂聴さんと小泉元首相に共通するのは、「おかしいと思ったことには、黙っていない」こと。寂聴さんも小泉元首相も安倍政権の暴走を止めさせたい、その一心で講演、執筆活動を行っています。

平和な世の中であって始めて、夢・希望・感動が大切にされます。

今、私たちも安倍政権の改憲の動きを止めるため、署名活動等に取り組んでいます。自分にできることから始めていきましょう。
（木村明美）

水虫についてのお話

これから、梅雨に入り、暑い夏がやってきます。
ジメジメした暑い時期に注意しないといけないものの一つに水虫があります。
今回は、水虫の基本知識やその対策についてお話したいと思います。

水虫とは？

水虫は、白癬菌（はくせんきん）というカビの一種が原因で起こります。白癬菌は、人の皮膚の最も外側にある角質層の成分であるケラチンを栄養にして繁殖します。

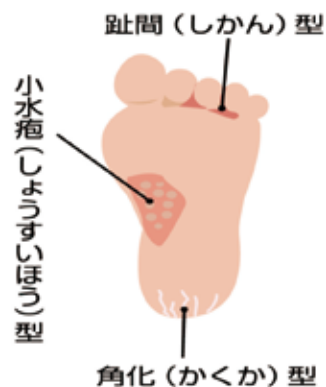
水虫の症状とその種類

趾間（しかん）型

足の指の間の皮が、湿って白くふやけたようになり、乾くと皮がむけます。
痒みは比較的少ないタイプです。

小水疱（しょうすいほう）型

土踏まずや足の外側のへりに、小さな赤い水ぶくれができ、激しいかゆみを伴います。
水ぶくれは破ると液がでますが、やがて白くカサカサに乾き、皮膚がボロボロとむけてきます。



角化（かくか）型

かかとなど角質層が厚いところに、白癬菌が奥深く入りこんで皮膚が硬くなり、やがて足の裏全体に広がっていくタイプです。
かゆみはありませんが、冬、乾燥すると、ひび割れが起こり、痛みが出ます。

爪白癬（つめはくせん）

爪も皮膚の一部なので水虫になります。
かゆみはなく、爪が白く濁り、厚くなります。
放っておくと爪がもろくなり、ボロボロになります。



水虫の治療

お薬としては、外用薬による治療が一般的です。外用薬にも、液タイプ、クリームタイプ、スプレータイプといった種類があります。そのため、患部の症状に合わせて使い分けることができます。

一度水虫になってしまったら、薬を塗らないと治りません。また、水虫を完治させるには、角質層の奥に潜んでいる白癬菌をすべて退治しなくてはなりません。症状がよくなったあとも、少なくとも3ヶ月間は薬を塗り続けることが必要です。

軟膏・クリームタイプ	液・ローションタイプ	スプレータイプ
		
症状がなくても水虫菌は潜んでいるので、広くまんべんなく塗ることが大切です。	乾きやすく、べたつかないのが特徴です。 最近では、薬液が出る部分がハケの形になっていて、患部に塗りやすくなっている爪水虫専用の外用薬もあります。	手を汚さずに使えます。患部には2～3cm位の距離から、より広範な患部には5cm位の距離から噴霧する。 火気に近づけないようにしてください。

※お風呂上りは、角質層の水分量が高いので、お薬が浸透しやすくなっています。お風呂上りにしっかり塗ることを心がけましょう。

水虫にかからないための対策

対策① 1日1回は足を丁寧に洗う

→1日1回は足を石けんで丁寧に洗い、白癬菌を取り除きましょう。洗ったあとは十分にふき取り、しっかり乾燥させます。

対策② 足の裏を健康に保つ

→皮膚の乾燥によって、角質の表面がめくれると、白癬菌が入りやすくなります。洗ったあとは保湿をして、角質のきめを整えましょう。

対策③ 通気性のよい靴や靴下を履く

→靴の中は湿度が高くなりやすいので、できるだけ履く時間を短くしたり、必要な時以外はサンダルなど通気性のよい靴に履き替えるとよいでしょう。
靴下も通気性のよい素材を選びましょう。

対策④ 感染を防ぐ

→家族に水虫のある人がいると、ほかの家族に感染するおそれがあります。「スリッパを共有しない」「足拭きマットは毎日洗う」などを心がけましょう。



今は、薬局やドラッグストアなどでも市販の水虫の薬を買うことができますが、薬をつけても治らない、逆に症状が悪化するなどの場合には別の原因も考えられます。

市販の薬を使っているけどなかなかよくならない、今年こそしっかり治そうと思っている、そんな方は一度、皮膚科を受診してみましょう。

参考資料：きょうの健康、タケダ健康サイト (M.T)

❖ 新しい仲間を紹介します ❖

あさの しょうた

朝野 翔太（薬剤師 H30. 4月入職 戸畑店）

初めまして！

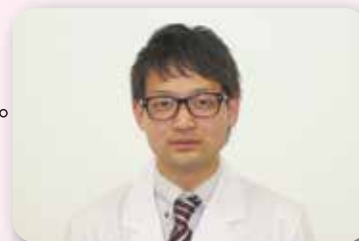
宮崎県の大学に通っていました。

やっと薬剤師となって北九州市に帰ってくることができました。

地域の皆様に頼られる薬剤師になるために、諸先輩方について

様々なことを学んでいきたいと思います。

どうぞよろしくお願いします。



よしまつ あい

吉松 愛（受付事務 H29.12月入職 戸畑店）



昨年12月から戸畑店で勤務しています。

まだまだ分からない事ばかりですが皆様の助けを借りて、日々仕事に取り組んでいます。

明るい挨拶と笑顔で患者様に接していこうと思います。

どうぞよろしくお願いします。

むらた みちよ

村田 美千代（受付事務 H30. 3月入職 上津役店）

3月より上津役店に勤務しています。

まだ慣れない事が多いですが、

早く戦力になれるように

頑張りたいと思います。

どうぞよろしくお願いします。



10年間小学校で読み聞かせをしていました。絵本を読むことが大好きです。おすすめの本があったら教えてください！

ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

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

京都府苅田町京町2丁目3-3

Tel 093-434-2311

Fax 093-434-2317