

北九州保健企画

ふれあい だより

新年号

2019
Vol.73



●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



(九重 中岳)

明けましておめでとうございます 今年もよろしくお願いいたします

2018年、日本は大きな自然災害に見舞われました。7月の中国四国地方の豪雨災害、9月の北海道胆振東部地震、そして10月には3つの大きな台風上陸もあり、多くの方が被害にあわれました。被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

昨年は、自然災害に対する防災意識を日常的に持つことの大切さを痛感させられた年となりました。ご家庭での備えはいかがでしょうか？ 備蓄食料や飲料水の確保はもちろんのこと、防災用品の確認（消費期限など）や家族との連絡方法、避難経路の確認、そして地域の方との声掛けはとても重要です。薬についても同様です。被災した際に、「服薬してる薬の名前がわからなくて困った」「飲んでいた薬がわからなくなった」というようなお声をよく耳にします。お薬手帳を持ち歩くようにしたり、服用している薬の写真を携帯電話に保存しておいたりすると安心です。日頃から「自分の健康は自分自身で守る」という意識を持っておく事が大切だと思います。

ふれあい薬局では、日常的にお薬に対する相談をおこなっています。今年も多くの方々に薬局を利用して頂けるよう努力してまいります。

代表取締役 堀 信二

花粉症

つらい季節がまたやってきます。花粉という言葉を聞いただけで鼻がむずむずする、眼が痒いなどといった感覚がよみがえってくる方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？

日本人におけるスギ花粉症の有病率は年々高くなってきており、最近では中高年になって突然発症したり子供たちの発症も増えたりしていることから、戦後におこなわれた「スギの植林」によって花粉の飛散量が増えたという理由だけではなく、体質の変化が関係している可能性もでているようです。今回はこの花粉症についてお話ししたいと思います。



～花粉症とは？～

スギやヒノキなどの花粉（抗原）が原因となっておこる季節性アレルギー疾患のひとつです。くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの鼻炎症状をはじめ、眼のかゆみや全身の倦怠感また喉のイガイガ感や頭痛といった症状も起きることがあります。



～治療法は？～

症状を緩和させる薬（飲み薬や点鼻薬、目薬など）を用いて治療します。症状が強くなりすぎると薬をもちいても症状を抑えることが難しくなってきてしまう場合が多いので、症状の軽いうちに治療を開始することが大切です。

この程度ならまだ大丈夫かな？と様子を見るのではなく、思い当たる症状が続くような時は早めに耳鼻科やアレルギー科などを受診するようにしましょう。



このようなアレルギー症状を抑える薬の中には飲むことによって眠気を催し、車や自転車などの運転に注意が必要な薬もありますし、またいつも飲まれている薬との相性が良くない薬もあります。

自分の薬はどうなのかしら？と疑問に思われる方は、

薬剤師までご相談ください。



また最近では『舌下免疫療法』といって、スギ花粉のエキスをゆっくりと日にちをかけて少しずつ体内へ取りこみ、体をスギ花粉に慣らしていくことで免疫をつけ花粉症の症状が起こらないようにする、花粉症を完全に治してしまおうといった治療法もでてきています。

花粉症の症状がひどい方や若い年齢で花粉症になってしまった方などにむいているようです。ただしこの治療法は、専門医の指導のもと安全に行われる必要があります。

～生活における注意点は？～

なんといっても予防が一番です！

「マスクや帽子を身につける」

「外出先から戻ったら、玄関先で体についた花粉を

しっかり払い落として入り手洗いやうがいを徹底する」

「花粉の飛散がひどい時期は洗濯ものをなるべく外に干さない」など・・・。

日常生活の中でできるちょっとした事を

根気よく！我慢強く！花粉のシーズンが過ぎ去るまで！

取り組み続けることが大切だと思います。

～最後に～

鼻水や眼の痒みなどの一見我慢できそうな症状も長い期間に渡って毎日続くと、どんどん憂鬱になり気が滅入るばかりになってしまいます。

すでに花粉症と分かっている方は十分な睡眠をとり、乳酸菌や発酵食品などを食事の中に上手に取り入れて腸内バランス整えることで**免疫力UP!**を心がけるとともに、まだ症状が出ていなくても節分を過ぎたらあらかじめの予防として花粉症の薬を飲み始め、花粉症の時期に少しでも軽い症状ですむように早め早めに備えるとよいのではないのでしょうか？

(Y・H)



職員紹介



戸畑店 事務 たなか ひでと 田中 秀人

11月からふれあい薬局 戸畑店で勤務しています。
30年以上医療機関で勤務しましたが、調剤薬局の経験はありませんので、
1から勉強して早く薬局業務に慣れるよう頑張りたいと思います。どうぞ
よろしくお願いいたします。

趣味はバレーボールと言いたいところですが、体力的にも厳しい年齢になりましたので、
何か新たな趣味を見つけようと思います。

冬の乾燥対策に！オススメのど飴

のどがイガイガする、なんだか咳が続くといった症状がありませんか？
空気が冷たく乾いた季節になると、そんな症状がでやすくなります。

のどの粘膜が乾燥した状態が続くと、防御機能が低下しウイルスにも感染しやすくなってしま
うことがあります。これからの季節、インフルエンザや様々な感染症にかからないためにも、まずは
のどを保護してみるのもいいかもしれません。

のどの乾燥を防ぐ対策のひとつとして、「のど飴」をとりいれてみてはどうでしょうか？
ふれあい薬局で取り扱っている商品の一部を紹介します。



第3類医薬品

南天の実に含まれている「対肺*メチル」が入って
いる医薬品ののど飴です。
この有効成分が、気管支を拡張して咳を鎮める・菌
による気道の炎症を抑える・のどの痛みを和らげ
るなどの効果をもたらします。ふれあい薬局では
ゆずやぶどう、ハチミツ味をそろえています。



龍角散のハーブパウダーとのどにやさしい
ハーブエキスも入っています。
ブルーベリー味には目にやさしいアントシア
ニンも含まれています。



中国では昔から金銀花（スイカズラの花）が
のどにいいとされ多く用いられてきたそうです。
その成分とハーブエキス等も含まれています。
のどがイガイガする時、のどを使い過ぎた時に。

(Y・H)

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～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

ホームページ <http://fureai-ph.jp>

ふれあい薬局

検索

※ホームページよりフェイスブックへもアクセスできます。フェイスブックでは、日頃の活動や感じた事なども載せております。ぜひ、ご覧ください。