平野屋薬局/平野調剤薬局/平野ときわ薬局/平野ハ町薬局/平野グリーン薬局

# 美麗だより

●発行責任者 株式会社平野 代表取締役 平野 啓ヨ

平野拝志薬局

保険調剤&ヘルスケアで地域の皆様のQOL(生活の質)に貢献します

平野拝志薬局/平野あさくら薬局/平野きたむら薬店(コープ喜田村内)

## 最近話題のインフルエンザギについて

インフルエンザは普通感冒に比べ全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併して重症化する場合が多いのが特徴です。普通感冒が流行しても、死亡する人はあまり増えませんが、インフルエンザが流行すると、特に65歳以上の高齢者や慢性疾患のある患者さんで死亡率が普段より高くなります。

そもそも、インフルエンザウイルスは、大きく分けてA型・B型・C型の3種に分類されます。以前、インフルエンザに効く薬が無かった頃は対症療法薬(抗生物質、咳止め、鼻水止めなど)で様子を見ていましたが、現在はインフルエンザA型とB型に効く薬が発売されています。(下表) どの薬も発症して48時間以内に使い始めないと十分な効果が得られません。しかし飲めば早く軽く治るというだけで飲まないと治らない訳ではありません。(以前は対症療法しかなかったですし、インフルエンザの各種症状は通常一週間程度で回復します。)

最近マスコミで言われているタミフルの副作用については、厚生労働省も専門家も「因果関係は全面否定できないが、死亡がタミフルと関係しているとは考えにくい」という見解を発表しています。

その理由として、抗インフルエンザ薬(シンメトレル、タミフル、リレンザ)が使われ

る前でもインフルエンザ感染による死亡は報告されており、そのうち18歳未満の患者の10%が突然死、20%はインフルエンザ脳症で死亡していました。インフルエンザに関連する脳炎・脳症は親たちをパニックにさせる重大な疾患で、原因はまだはっきりとは解明されていません。

インフルエンザ脳炎・脳症で見られた異常 な行動の例としては

- ◆ 自分の手を「ハムだ。ポテトだ。」と 言ってかじりついた。
- ◆ ついてないテレビを見て、「ネコが来る。 お花畑がたくさんある。」と口走った。
- ◆ 咳をした後、枕を頭に打ち付けてキャー キャー叫んだ。
- ◆ 突然、赤ちゃんの様なしゃべり方で訳のわからない事を言う。
- ◆ 知っていることを、とりとめもなくしゃべっていた。

などもあり、異常行動はインフルエンザ脳症によって引き起こされた可能性が高いと考えられていますが、原因が何であれ、インフルエンザが疑われタミフルなどの治療薬が処方された患者さんは、異常行動や突然死の可能性の疑いも念頭におき、薬を飲ます飲まさないにかかわらず、注意深く見守る必要があるでしょう。

商品名	適 応	投与開始	対 象
シンメトレル ※	A型インフルエンザ	発症後48時間以内	成人、小児
タミフル ※	A・B型インフルエンザ	発症後48時間以内	成人、幼小児
リレンザ ※※	A・B型インフルエンザ	発症後48時間以内	成人

※ 内服※※ 吸入



風邪をひきそうかな? と感じる



ひき始めの風邪には十分な睡眠と栄養が一番 の薬です。抵抗力や免疫力を高めるたんぱく 質やビタミンC、B群を。鼻腔や粘膜保護に ビタミンAを摂りましょう。消化機能が低下するので油脂は控えましょう。

熱がある 寒気がする



発熱すると水分とエネルギー・ビタミンCを たくさん消費します。軽い発熱なら室内を暖 め、**麺類やねぎ・しょうが**で発汗を促進。 熱の高い時や食欲のない時は冷やした**果物**や

烈の高い時や食欲のない時は冷やした**果物**や甘いものを。ただし摂りすぎは糖分の摂りすぎになるので注意しましょう。

のどが痛む



食べることがおっくうになるのでのど越しの 良いものを。酸味や辛味など刺激のあるもの 塩気の強いものは喉を刺激して炎症を広げ、 咳の原因になりやすいので控えましょう。 食事を取りにくい場合はアイスクリームやゼ リーなどの氷菓子がのどを通りやすくエネル ギーを確保できます。

胃腸が不調 下痢気味



胃腸機能が弱っている時は柔らかい炭水化物のものを主として、様子をみながら豆腐や卵、肉や魚、食物繊維の少ない野菜を加えます。 下痢気味の時は水分とミネラル補給のためにお粥・スープ・煮込み麺(うどん)などが良いでしょう。

軽い吐き気がある



吐き気があるからといって、食べないでいると胃が空っぽになり、胃液が濃くなりそれが胃壁を荒らし、吐き気を強めることもあります。味やにおいのきついものを避け、油脂を控えましょう。冷たいもののほうが喉を通りやすいでしょう。



## Q. 温シップはどうして入浴30分前にはがすの?

A. トウガラシエキス (MS温シップなど)、 あるいはノニル酸ワニリルアミド(ハリホットなど) といったトウガラシ成分配合の薬 剤は、皮膚の温感刺激が強くなりすぎてヒ リヒリ痛むことがありますので、入浴30分 前にははがしましょう。

#### <温シップを使用する際の注意>

- ・入浴する30~60分以上前にはがすこと。
- ・入浴後も30分以上たってからはること。
- ・貼付部位をホットカーペットやコタツ等で温めないこと。〈冬場は特に注意〉



### Q.シップ剤でかぶれない予防法 を教えて。

A. シップ剤でかぶれを起こす原因は、薬剤 や基剤に対するアレルギーや汗の酸敗など、 原因はさまざまです。かぶれを防ぐために は、次のことに注意することが大切です。

- ・シップ剤を貼付する前に、汗を拭くこと。
- ・長時間貼ったままにせず、時々皮膚を休ませること。(間欠貼付)
- はがしたあとは保湿クリームを塗り、スキンケアをきちんと行うこと。
- ・湿疹、かぶれ、傷があるところには貼らないこと。

#### くどうしてもかぶれてしまう方へ>

皮膚にガーゼを一枚おいて、その上から 湿布をしてください。

湿布を換える時には、ぬるま湯でやさし く皮膚を洗浄してからよく乾かして30分~ 1時間位、肌を休めてあげてください。

寝ている間はかぶれやすいので、できるだけ貼らないほうがよいでしょう。

## Q.シップ剤の種類の違いについて教えて。

A. シップ剤にはプラスター剤(テープ剤)とパップ剤があります。プラスター剤(テープ剤)は粘着剤が配合されておりはがれにくいが、その分パップ剤と比較すると肌荒れをおこしやすいのが特徴です。パップ剤は水分を多く含むのが特徴で、水の濡れを利用した粘着によるため肌に優しいといえますが、その分はがれやすいのです。毛深い場所にはパップ剤が向いていますが、はがれやすい場所にはテープ剤が向いていますが、はがれやすい場所にはテープ剤が向いています。冬場では冷たいパップ剤より保温効果のあるテープ剤が選ばれることが多いようです。

### Q.ケトプロフェンの光線過敏症 について教えて。

A. ケトプロフェン含有製剤のシップ剤(モーラス・ミルタックスなど)は光によるかぶれ、光線過敏症を起こすことがあります。 同シップ剤の光によるかぶれでは、貼付部位の発疹、発赤、かゆみ、刺激感、腫れ等の皮膚症状や色素沈着が発現することがあ り、シップ剤使用中及び使用後も当分の間 (4週間くらい)、紫外線を避ける予防(貼付部の遮光)が大切です。

#### <光線過敏症を予防するためには>

- ・春から夏にかけては紫外線量がもっとも 多い季節ですので、野外での活動、スポー ツを行う場合、貼付部の遮光を十分に行 うこと。
- 海水浴など、遮光ができないような活動 を避けること。
- ・貼付部位を濃い色の衣服、サポーターなどで遮光する他、貼付部のスキンケアに

市販のサンスクリーン剤による光防御も 考慮すること。UVA防止効果が非常に ある(PA+++)のものをお選びくだ さい。

・使用中及び 使用後も当 分の間注意 を払うこと。



 $\{(t-1)\} + \{(t-1)\} + \{(t$ 

## タバコは個人の問題?危険な「受動喫煙」

医薬だより203号で受動喫煙の落とし穴についての記事を載せていましたが、もう一度受動喫煙の恐ろしさについてお話したいと思います。

タバコの有害物質は「副流煙」に、より 多く含まれています。 タバコの煙には、本人が 吸う「主流煙」と、タバコ の先から立ち上る「副流煙」 とがあります(図1)。煙に は多くの有害物質が含まれ

ていますが、その量は主流煙よりも副流煙の 方に、数倍から数十倍も多いことがわかって います。この副流煙を自分の意思とは無関係 に吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と呼



図1 タバコの主流煙と副流煙

タバコは胎児 や乳幼児にも 大きく影響し ます。 妊娠中の喫煙が早産や流産、死産などの原因になることは広く知られていますが、喫煙する母親の赤ちゃんは、タバコを吸わない母

親から生まれた赤ちゃんに比べて、生まれたときの身長・体重がともに劣っています(図2)。

受動喫煙と病気の関係		喫煙が赤ちゃんに与える影響			
				非联维短绳	1日11年以上 開始する独立
肺がん 死亡率	1.19倍	费	74.0	49.3cm	48.4cm
en Alen	单 1.25倍	長	女児	48.8cm	48.2cm
接心症 心路梗塞 死亡率		体	J. 12	3.10kg	2.97kg
United	100000000000000000000000000000000000000		女児	3.02kg	2.90kg

図2 母親の喫煙と赤ちゃんの身長・体重との関係

こうした赤ちゃんは、生まれてからも発育が遅れたり、気管支喘息や気管支炎などの病気にかかりやすくなったりするほか、乳幼児突然死症候群の危険度が5倍近くにもなるという研究報告もあります。母親がタバコを吸わなくても、近くに喫煙者がいれば、赤ちゃんは胎内にいるときから「受動喫煙」の影響を受けていることになります。愛する我が子を「受動喫煙」の書から守るためにまず家族が禁煙をし、また公共の場でのきちんとした分煙・禁煙を実現していきましょう。

## あぐできる!

"冬になるとふとんに入ってもなかなか体があたたまらず寝つけない"

「私は冷え症だから」とあきらめていませんか?

冷えは運動不足、精神的ストレス、自律神経の乱れなどにより起こります。今回は血行を改善する運動 とストレスを解消する運動で自律神経の働きを促して冷え症にさよならしましょう。

血行を改善して、体の芯からポカポカと温まる

### その場巻き上げ歩き

冷えに効く

#### 体のココを使います

お尻、太ももの後ろ、太ももの前

冷えは大事な内蔵機能を守るために無駄な放熱を 防ごうと末端の手足の血管を縮めて冷やす防御反応

手足をさすったり、厚手の靴下を履いたりしても、 あまり効果はありません。冷えを解消するコツは、 体熱を発生させる大きな筋肉をちょこちょこと繰り 返し刺激して血液循環をよくすることです。

この運動は普通歩きの2.5倍のエネルギー消費量 (6kcal/分)があり、太ももの裏側お尻の筋肉刺激 にもなるので冷え、むくみ、静脈瘤などにも効果が あります。



#### かかとをお尻にあてる

背すじを伸ばし、お腹をへこませ、足 を肩幅に開く。かかとをお尻につける ように、交互に、やや素早くひざから 下だけを後に巻き上げる。1 秒に 1 歩 のペースで1分間に60歩行う。







右脚を曲げるときは左脚に、左脚を曲げるときは右脚に重心をかけ ると、さらに効果アップ。腰を反らさずに、やや前傾姿勢で。

自律神経の働きを促して心身ともにリラックス

### 背中ストレツチ

度に行う目安

秒×Z同

#### 体のココを使います

背中

ストレスはエネルギーを奪い心身を消耗させるので、冷え

の原因にもなります。 ちょこちょこ動き、姿勢をシャキッとさせ、筋肉に力を込 めたり伸ばしたりすることは、ストレスの発生を抑え解消す るのにも効果的です。

背中は一日中上体を支えて緊張し続けています。背中ストレッチで血行を良くして、疲労を取り除きましょう。



#### Ⅰ 腕の前で両手を組む

椅子に座り、足を肩幅より広く開き、 お腹をへこませ、胸の前で両手を合 わせて指を組む。



#### 2 腕を前方に伸ばす

目を閉じて、大きく息を吸いこみ、組 んだ手のひらを返しながら腕を前方へ 伸ばし、背中から腰までが後ろへと引っ 張られるように、ジワッと伸ばす。



#### さらに腕を前方へ深く伸ばす

さらに、頭を両腕の間に入れ、おへ そを見るようにあごを引き、細く長 く息を吸い、息を吐きながら30秒キー プ。

## 七草が砂は召し上がりましたか?

松の内があける1月7日は七草の日。この日に七草がゆを食べる習慣があります。七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気をはらうと言われており、もとは中国の習慣でしたが、江戸時代に日本に定着したそうです。

1年の無病息災を願って食べる七草がゆとは、春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)を使って作るおかゆですが、正月の餅腹を休ませるための働きもあります。春の七草にはそれぞれ消化を助け胃を健やかにさせる働きがあります。また、はこべらは歯茎を引き締め

るのにもとても良いとされています。たとえ、 七草が全部そろわなくても季節の野菜をかゆ に加えて昔ながらの風習を楽しみましょう。

### 七草がゆの作り方

- ①七草をさっとゆで、水にさらし、かた くしぼって細かくきざむ。
- ②洗った米の5~6倍の水を入れ、初め 強火で炊き、吹き出しそうになったら 弱火で20~30分炊く。
- ③七草は②の火を止める直前に入れると 風味が生きます。塩で味をととのえます。



### 平野きをむら薬店"けんこう広場"では、 生活習慣病予防のをめ生活習慣改善支援をしています。

- 1. ダイエット食事栄養相談
- 2. 禁煙支援
- 3. おくすり相談
- 4. 血圧・体脂肪・血流・骨量測定
- 5. 健康ビデオ放映
- 6. 特定保健用食品・健康食品相談
- 7. 薬草茶試飲

元気で楽しく生活していくためには、バランスの良い食事、適度な運動が大切です。さらに、自分の健康 状態を知って、生活習慣を改善していくことが何より 大切です。

健康チェック、相談料は無料です。お気軽にお立ち 寄りください。また、全店で「禁煙相談」、栄養士に よる「ダイエット・食事相談」も実施しています。ご 希望の方は、各窓口にお申し込みください。



まだ間に合います 家族や仲間と一緒に楽しく健康づくりにチャレンジしましょう!