平野屋薬局／平野調剤薬局／平野ときわ薬局／平野八町薬局／平野グリーン薬局

正しい知識で正しい治療

医薬だより

●発行責任者　株式会社平野
代表取締役　平野　啓三
●編集責任者
平野拝志薬局　林　雅子

第215号

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）

禁煙手記

四国アルフレッサ㈱　松田信一

喫煙本数　１日３０本以上

きっかけ

禁煙出来なければ、営業成績に関わる事態になった。朝起きた時の咳払い、歯ブラシをくわえた時の嗚咽。
痰がつまりやすい。痰が汚い。喘息を持っている。子供たちのために。
口臭、スーツ、髪の毛に付いた臭いが気になるし嫌。
40歳を超えたので、危険因子を一つでも減らしたい。いい機会だ。

平成17年 10月31日	**禁煙開始**	ニコレット48錠購入。月末最終日ストレスがかかる時に始めたら逆境に強く止めれるのではと思い、この日からスタートしようと決めました。朝一番でライター、タバコ、ライターガス、灰皿を会社に持って行き希望者に進呈。目の前からすべて排除。 当日、月末の打ち上げで、飲酒。喫煙者は禁煙を阻止しようとする動きがあるかな？　仲間意識？　目の前で喫煙。しかしながら耐える。周りでタバコを吸っている環境で我慢すればやめようと思う強い意志の確認が出来るのでは？　吸いたかったけど我慢できた！ 吸いたい時にガムをかむ。一日平均７～10個。５日間はガムで気分悪かった。 ガムが切れると、イライラする。普段気にならなかったことでも気になる。怒りやすくなった。
平成17年 11月５日	**禁煙** **６日目**	朝からガムが切れて、イライラ状態。朝のうちに48錠再度購入。ミントにして噛みやすく癖になりそうでした。 一日６～７個へ。ニコチンガム中毒になる恐れがあることを聞き普通のキシリトール入りノンシュガーガムと併用し始める。極力ニコレットを控えるため通常のガムを増やすが物足りなく、最初はニコレットの方が多かったがだんだん減っていく。 寝る前、テレビを見てる時、くつろいでいる時、食事の後など、無性に吸いたい時が多い。特に１週間目がつらく朝から寝るまでタバコをいつ吸おうかと考えていた。

R100 古紙配合率100%再生紙　PRINTED WITH SOY INK™「医薬だより」は環境保護のため再生紙100%の紙ならびに大豆油インキを使用しています。

平成17年 11月16日	**禁煙** **17日目**	ニコレットが丁度なくなったので、ニコチンの入ってないガムだけにする。 イライラ加速、みんなに八つ当たりをするなど、禁断症状？　このころタバコを吸っている夢をよく見る。 極力喫煙室には近づかない。煙の臭いにつられて、「一本ください」と言いそうになるので。
平成17年 11月30日	**禁煙** **31日目**	ストレスは極限まで達するがここまで頑張ったので、耐えようと自己暗示をかける。『絶対吸わない。たとえ一本だけ吸っても元に戻ってしまう』と。ガムがなくなるとイライラするので、常に口の中に入れておく。 量も増え一日20個（粒のガム）は噛んでいる。キシリトールが入っているので下痢を起こす。
平成17年 12月31日	**禁煙** **２ヶ月目**	イライラした状態が続く。忘年会が多いためガムを持ち運びの便利な携帯用のガム入れに入れて参加。 タバコを吸わないため飲み食いが異様に多い。体重３kg増。 タバコを吸いたい気持ちは変わらないが、耐える。 ガムを噛んでいるため口臭および服の臭いがなくなり、匂いの面で好印象をいただいた得意先もありました。 始めて１週間目から極力得意先・周りに自分がタバコを止めていることを公言し、後に引けない状況に自分を追い込んでいる。
平成18年 １月25日	**禁煙** **87日目**	吸っている人吸わない人の区別が付くようになった。朝の咳込み、歯ブラシをくわえたときの嗚咽、咳払いは全くなし。おそらく11月中旬くらいからなくなっていたのではないかと思われます。 ご飯は吸ってた時からおいしかったので改めてということはありませんが、口寂しいと思うことが多いので、食べる量や、食べる回数が増えたため、体重も３kg以上増えました。

まだ完全ではありませんが止めてよかったことは、咳・痰が減ることにより健康になった感じがすることと、匂いが"さわやか"になったこと。子供たちから『お父さん臭い』といわれなくなったこと、小遣いが足りるようになった。禁煙を始めるまではタバコを止める気が全くなく、やめれないと思っていたので、意志が強ければ私でもタバコを止めれるんだという自信が付きました。

取引先の営業の方が禁煙に挑戦、手記を寄せてくださいました。今もガムは手離せないようですが、禁煙は続いています。厳しいことを言いましたが、逆にチャンスと捉えて禁煙に成功したことをお祝いしてあげようと思います。

禁煙に使った費用

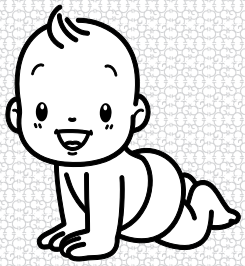
ニコレット	48個入り　２箱	￥4,150×２箱	＝￥ 8,300
ボトル入りガム	一週間で約１本	￥　800	３ヶ月で￥ 9,600
		合計	￥17,900

禁煙して残ったタバコ代

￥270×２箱（１日）×20日　＝　￥10,800／月
３ヶ月で　￥32,400

（参考）ニコレットホームページ
URL: www.nicorette-j.com/shientai/
煙に消えたお金が計算できます。

おくすり何でもQ&A 赤ちゃんとこども（内服）編



Q．粉薬を嫌がります。上手な飲ませ方を教えて？

A１．粉薬を少量の水か湯冷ましで溶かしてスプーンやスポイトで飲ませてください。または、ごく少量（１～２滴）の水でだんご状に練った薬を清潔な指先につけ、こどもの上あごや頬の内側にこすりつけ、すぐに水・湯冷まし・ミルクなどを飲ませるのもよいでしょう。

２．アイスクリーム・ヨーグルト・プリン・ジャム・ミルクココア・チョコレートシロップに混ぜる。※１歳未満の乳児にはハチミツを用いない！

３．牛乳・ジュース・コーヒー牛乳に混ぜる。混ぜるとかえって味が悪くなる薬がありますが、その辺は試しながらこどもの好みを探してください。

Q．水薬（シロップ剤）の上手な飲ませ方は？

A．液体で、飲みやすくするために甘味や香料が加えてあります。容器を軽く振って、１回分を小さな容器に移し、スプーンやスポイトを使って少しずつこどもの舌の奥や頬の内側に流し込みます。甘すぎて飲まない場合は、１回量を水で薄めても構いません。服用直後にジュースやミルクで口直しするとよいでしょう。その他、哺乳瓶の乳首や小さな器で飲ませる方法もよいです。

Q．薬をミルクに混ぜてもいいの？

A．薬をミルクに混ぜて飲ませると、味が変わってしまい、ミルク嫌いの原因になったり飲み残しのため薬の全量が正しく服用できなかったりするので避けたほうがよいです。どうしてもミルクでないと飲まない場合は、少量のミルクに薬を混ぜて飲ませ、その後に通常のミルクを口直しに飲ませてください。

Q．粉薬とシロップ、混ぜてもいいの？

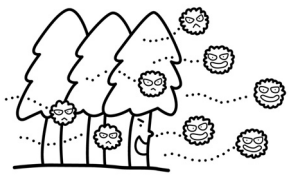
A．一緒の時間に飲むように言われた薬なら、基本的には混ぜても大丈夫ですが、混ぜる時は１回分ずつを飲ませる直前に。粉薬を分けて出しているのは、混ぜて時間がたつと成分に変化が起こるからです。作りおきはやめましょう。ただし、マクロライド系抗生物質（クラリス・クラリシッド・リカマイシンなど）の粉薬は、酸味のあるシロップに混ぜると苦味が強くでるため、シロップとは混ぜないほうがよいでしょう。

Q．服用は食後でないとだめなの？

A．赤ちゃんの場合、授乳後に薬を飲ませるとおなかいっぱいで薬を飲まないことがあり、また飲んだとしても薬と一緒に先に飲んだミルクまで吐いてしまうことがあります。赤ちゃんの薬は、胃腸障害が出るほど強いわけではないので、ミルクを与える前でも構いません。食前・食後にこだわらず、時間になったら飲ませてください。

Q．薬を吐き出した。もう１回飲ませたほうがよい？

A．薬を口に入れた直後に大量に吐いて、薬がそのまま出てしまったような時は、もう１回飲ませてください。いったん完全に飲み込んでいれば、吐いたとしてもすでに吸収されている可能性が高いので、飲ませずに様子を見てください。少しこぼしたり、吹き出したりした程度であれば気にする必要はありません。



花粉症にご注意！

大量にスギ花粉が飛散した昨年に比べ、今年の飛散量は少ないという予報ですが、昨年デビューした人の症状が出るには十分な量の飛散が予想されます。花粉症を良く知り、早めに予防を始めましょう。

花粉症とは？

昨シーズン202号でもお伝えしましたが、花粉が原因で起こるアレルギーで遺伝的な体質・生活環境などにより主に目と鼻に症状が出ます。鼻の症状は、くしゃみ・鼻水に続いて鼻づまりが起こります。かぜに似ていますが、下表のような違いがあります。目の症状はかゆみ・充血・涙が出る・目やになどです。また、花粉の大量飛散期には、のどにかゆみや痛み、消化器症状が出ることもあります。

●花粉症とかぜの違い

花粉症	かぜ
目と鼻のかゆみ	鼻の乾いた感じ
水性の鼻汁	粘性、膿性の鼻汁（ひき始めは水性）
のどのかゆみ・痛み	唾をのみ込む時の、のどの痛み
発熱なし	しばしば発熱あり
例年決まった季節に起こり季節中続く	季節不定、1～2週間で治る

花粉症の時期

スギ花粉以外にも花粉症の原因となる花粉はいろいろあります。木の花粉は主に１～６月に飛びます。また、人によってはイネ科やブタクサなど草の花粉が原因となり、一年中花粉症に悩まされることもあります。

●花粉症カレンダー（下表）

予防対策

＜花粉との接触を断つために＞

①花粉飛散期の掃除は原則として雑巾がけ
②布団は屋内で陰干し
③掃除は窓を閉めて
④晴れて風のある日の外出は避ける
⑤洗濯物は外に干さない
⑥帰宅したらうがいと洗顔をする
⑦家に入る前にコートを脱ぐ
⑧外出時は花粉の付きにくい生地の服装を選び、眼鏡、マスク、帽子、コートなどを利用する
⑨屋外スポーツには要注意
⑩外出時に症状が現れたら急いで室内へ
⑪雑草が原因なら除草を

＜生活環境を改善するために＞

⑫部屋の中はいつも清潔にする
⑬ストレスを避け十分な睡眠をとる
⑭かぜをひかないように
⑮予防薬の服用は２週間前から

これらの注意を守っていても症状がでないとは限りません。我慢せずに早めに受診しましょう。

	原因植物	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
木	スギ（スギ科）			■	■	■							
	ヒノキ（ヒノキ科）				■	■	■						
	ハンノキ（カバノキ科）	■	■	■	■	■							
草	カモガヤ（イネ科）						■	■					
	ホソムギ（イネ科）						■	■					
	ハルガヤ（イネ科）						■	■	■				
	オオアワガエリ（イネ科）						■	■	■	■			
	スズメテッポウ（イネ科）				■	■	■						
	ブタクサ（キク科）								■	■	■		
	ヨモギ（キク科）									■	■	■	

主な花粉症原因物質の飛散期間

いつでも、どこでも、すぐできる!

誰もが、年をとっても身の回りの食事、着替え、排便、入浴、整髪、洗顔、化粧、歯磨きなどをヒトの助けを借りずに自力でこなして暮らしたいと願うものです。

今回は、手先を動かしたり身体の左右で違う動きをしたり、体と脳の両方を同時に刺激するボケないための運動を紹介します。

指を立てるだけで脳を活性化

デンデンムシムシ

ボケない

1度に行う目安

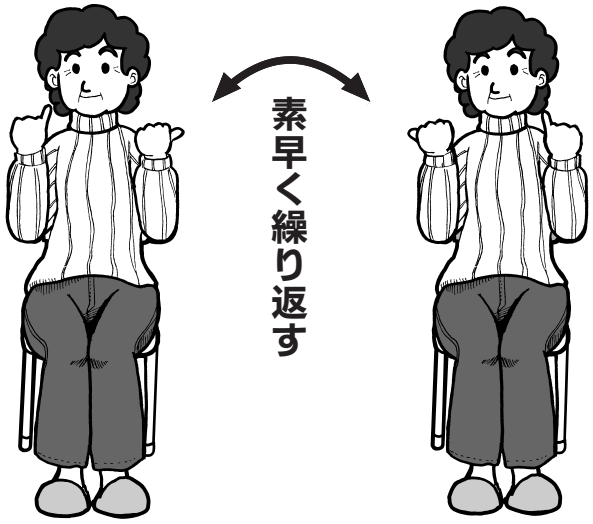
4回

体のココを使います

頭、肩、腕

よく歩き、よく筋肉を使い、よく体を伸ばすことは、脳の血流を良くし、栄養分と酸素の供給を増やし、脳を刺激する作用が認められています。中でも「手は第二の脳」と言われるほど、手指の運動は脳の働きを活性化するものです。90歳、100歳以上の長寿でボケない人は、普段からよく手作業をしている人が多いと言います。うまくできる、できないは別にして、まずは手指を動かすことが脳を活性化する第一歩です。

デンデンムシムシの歌を軽くロずさみながら、最初はカタツムリのようにゆっくりと、慣れてきたらできるだけ素早く指をチェンジしましょう。



親指と小指を左右交互に立てる

両手を「グー」にして胸の高さに上げる。まず「右手の小指と左手の親指」を一緒に立てる。次に素早くチェンジして「右手の親指と左手の小指」を立てる。これを1回として、繰り返し行う。

頭でわかっても手は動かない

トントンスリスリ

ボケない

1度に行う目安

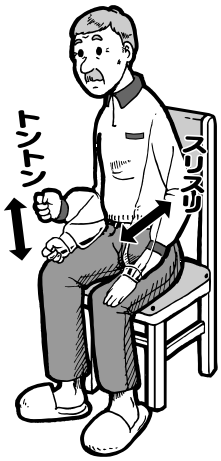
2回

体のココを使います

頭、上腕

誰もがいずれは、手先、指先の筋肉が弱くなり、ビンのフタをまわす、手紙を書く、茶碗を持つ、箸を使う、体を洗う、ワイシャツのボタンをかける、トイレで用足をするという日頃のちょっとした行為が難しくなります。「まだまだ先の話だから関係ない」と思うかもしれませんが、老化はある日突然起きるのではありません。老化を抑え、自立して生きていくためには、普段からできるだけ手先の運動を意識し、小まめに動かしておきましょう。

太ももの前の筋肉は常に緊張しています。テレビを見ながら、トイレでお風呂で「トントン、スリスリ」すれば太もものマッサージ効果も上がります。



1 右手トントン、左手スリスリ

椅子に座って、右手は太ももを上下にトントン叩き、左手は前後にスリスリさする。

2 右手スリスリ、左手トントン

左右の動きを変えて行う。ここまでを1回として繰り返す。慣れてきたら、できるだけ素早くチェンジ。チェンジの間に体の前で手拍子を入れると、さらにレベルアップ。手拍子はチェンジのたびに1回、2回、3回と増やしていく。

しもやけ（凍瘡）

以前はよく見られたしもやけですが、暖房の普及によりあまり見られなくなりました。耳たぶ、手足など末梢部で寒冷にさらされやすい所や、血行が悪くなりやすい所にできるのが特徴です。少なくなったとはいえ、一旦しもやけになると回復するには時間がかかり、我慢できないほどのかゆみを伴い、潰瘍などに悪化するケースも少なくありません。

しもやけの第一の原因は寒冷ですが、寒いだけでは発症しません。血行の悪さ（遺伝・体質）に重ねて湿気が引き金になるのです。雪遊び、水遊び、水仕事などの後十分に拭かないでおくと、水分の蒸発とともに手の表面の温度を冷やし血行を悪くしてしもやけになります。

しもやけになりやすい人は、予防として

①外出時に手袋をはめる
②耳にできる人は耳当てをする
③手を洗った後はよく拭く
④子供さんの場合はハンカチ、靴下の替えを持って行き、常に乾いたハンカチでしっかり拭く。体育、部活の後は靴下を履き替える

など、保温と同時に汗や湿気を残さない対策が効果的でしょう。入浴時血行が悪い場所のマッサージを行うのも効果的です。入浴後もしっかり水分は拭きとって下さい。

治療薬としては、血行促進作用のあるビタミンEやヘパリン類などが主成分の薬を塗りながらマッサージすると効果的です。潰瘍になってしまった場合は抗生剤入りの軟膏を使うこともあります。毎年しもやけができる人は、秋口からビタミンEや漢方薬を内服すると有効な事もあります。入浴時のマッサージと併せてお試しください。

平野きたむら薬店“けんこう広場”では、生活習慣病予防のた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。

引き続き 生活習慣改善カレンダー 参加者募集中です!!

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！