realth tips Autumn 2016



足のつりやこむらがえりなど「筋肉のつり」によく効く 芍薬甘草湯

応急処置Q&A

怪我などに対する応急処置

原水爆禁止2016年世界大会 大楠建設の地鎮祭 9.9全国一斉活動

店舗紹介

うぐいす薬局

龍安寺の床紅葉(京都)

福岡保健



https://www.fhltph.co.jp/



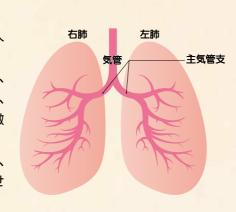
意外に多い

喘息は子どもの病気…そう思っていませんか?

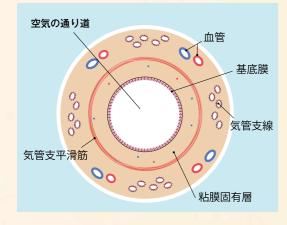
ところが、子どものぜんそく患者が人口の7%程度であるのに対し、大人 (成人)も3~4%を占めています。

大人の喘息の場合、子どものころの喘息が再発するケースもありますが、 大半は成人してからの急な発症です。とくに40歳を超えてからの発症が、 半数以上を占めています。また軽症や中等症の人でも、生命にかかわる激 しい発作を起こすこともあるので油断できません。

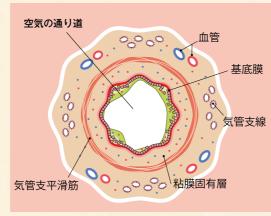
大人の場合、咳などの症状が続いていても、喘息であることに気付かず、 風邪薬などでしのいでいることが少なくありません。その結果、こじらせ てしまうケースも!! そこでまず、喘息について知っておきましょう。



健康な気管支



喘息時の気管支



喘息は、気道(気管や気管支など)の慢性的な炎症によって起こります。喘息の人の気道は、症状がな いときでも常に炎症をおこしており、健康な人に比べて気道が狭くなって空気が通りにくくなっています。 炎症がおこっている気道はとても敏感になっていて、正常な気道ならなんともないホコリやタバコ、ス トレスなどのわずかな刺激でも狭くなり、発作が起きてしまいます。

炎症がおこっている気道は わずかな刺激にも敏感



タバコ



ホコリ

ストレス

気道のリモデリング

発作が起きた時にだけ薬を使用していても、毎日の気道の炎症治療を放置 していると、気道がますます敏感になり、発作を繰り返すと気道の壁を厚く、 硬くする事になります。これを「気道のリモデリング」といい、喘息の治療を難 しくさせる原因となってしまいます。気道の炎症を毎日しっかり予防し、治療 を行う事が大切です。





発作に対する

一時的な治療

発作に対する 一時的な治療 発作がおこる

一時的に回復





放っておくと・



→ 発作がおこる —



→ 一時的に回復

ダニやホコリなどの刺激に より、発作がおこる

見かけはよくなっても気道 の炎症は悪化しており、さ らに敏感になっている

より少しの刺激でも 発作がおこるようになる

発作はおさまるが、気道の炎症は ますます悪化し、発作がおきやす い状態に。そして気道壁は厚く、 気道はせまくなる

最近では咳だけしか出ない咳喘息というのも増加していると言わ れています。また、胸に痛みを感じたり、のどに違和感を感じるな ども喘息の症状の一つだと言われています。このような症状が続い ている方は、専門の医師に受診しましょう。治療せずに放置すると、 気道の炎症が悪化して、発作の頻度が多くなったり、症状が重くなっ たりします。

また喘息と似た症状をみせる病気には、風邪、気管支炎のほか、 肺気腫、気管支拡張症、アレルギー性肺疾患、うつ血性心不全など があります。喘息と思っていたら、ほかの病気ということもあるので、 きちんと検査を受けることが大切です。

専門の医師に受診しましょう





胸の痛み

のどに違和感

喘息の発作を予防するためには、日常生活における自己管理も欠かせません。

アレルゲンを減らす

原因物質をできるだけ 減らす心がけが大切で す。室内の掃除を徹底し て行い、禁煙するように しましょう。



気候の変化に注意する

発作は、気候が不安定な 時期に起こりやすい傾 向がみられ、とくに前線 の通過などで気温が急 に下がったときは要注 意です。



風邪に気を付ける ストレスをためない

風邪やストレスがきっか けで発症することもあり ます。風邪をひかないよ うに心がけ、市販の薬を 安易に使わないようにし ましょう。



適度な運動を行う

心肺機能が高まり、発作 がおこりにくい体になり ます。運動を行うときは 事前に医師に相談し、ど の程度の運動ならよい かを知っておきましょう。









足のつり や こむらがえり など

「筋肉のつり」によく効く!

こむらがえり(=ふくらはぎの急激な痙攣でおきる強い痛み)には よく芍薬甘草湯がつかわれています。芍薬甘草湯は、漢方薬の中で も即効性にすぐれ、一包のめば効果を発揮します。



急激な「筋肉のつり」はどんな時に起きるの?



運動による「筋肉のつり」

ゴルフ、マラソン、登山、長時間の歩行や車の運転など、いつも より多く運動をすると筋肉が疲労してしまい老廃物が蓄積されま す。それに加え発汗し水分や塩分の補給が足りないと電解質(イ オン)のバランスがくずれて筋肉収縮がうまくできなくなるので 足のつりが起きます。





高齢化による「筋肉のつり」

高齢になると筋肉の疲労や血行不良が起きやすく、水分補給が十 分にできていないと、筋肉の収縮がうまくいかなくなります。また温 度変化により急に冷えると筋肉が収縮するためつりやすくなりま す。特に寒い日に寝る時、疲労がたまったまま冷たい布団に入ると足 を伸ばそうとしてもふくらはぎの筋肉が収縮してしまうため足がつ りやすくなります。



冷えや急激な温度変化による「筋肉のつり」

夏場でもクーラーで体が冷えすぎると、冷えによってもつ りが起こることがあります。これは血行が悪くなり、さらに塩 分の補給ができず、イオンバランスがこわれると起こりやす くなります。





「筋肉のつり」の原因は?

主な原因をまとめると次のようになります。

筋肉の疲れによる 老廃物の蓄積と水分の喪失 筋肉の電解質(イオン)の バランスが悪い

温度変化等の刺激で 筋肉が収縮する



芍薬甘草湯はどうして効くの?

筋肉の収縮にはカルシウムイオンとカリウムイオンが働いています。

芍薬に含まれるペオニグリオンが筋肉収縮に関与するカルシウムイオンの流 入を抑え筋肉を緩めます。さらに甘草に含まれるグリチルリチンがカリウムイオ ンを流出させ筋肉を緩めます。

したがって、運動をつかさどる骨格筋にも内臓の動きをつかさどる平滑筋にも 作用します。したがって、こむらがえりだけでなく、胆石などの疝痛、生理痛、眼瞼 痙攣にも効果があります。



芍薬甘草湯の副作用

芍薬甘草湯は、芍薬と甘草の2剤が入っており、主な副作用は甘草の 成分グリチルリチンの偽アルドステロン症があげられます。症状は、血 圧上昇、低カリウム血症によって、むくみ、脱力感、心臓への悪影響 (うつ血性心不全、不整脈、動悸)があげられます。

特に利尿剤を服用している方は注意が必要です。他に間質性肺炎 (空咳、息苦しい、微熱、風邪症状)があげられます。



芍薬甘草湯のおすすめの飲み方

漢方薬の中でも芍薬甘草湯はすぐに効果を発揮する薬です。そのため 症状が起きてからでも効果が十分期待でき、頓服的に飲むのがおすすめ です。寝る時につる方は寝る前に、運動されてつる方は運動前に服用しま しょう。甘草を多量に摂取すると、偽アルドステロン症などの副作用がおこ るため、絶対に長期連用を避ける必要があります。

また、スポーツドリンクなどで、水分と栄養を補給し、筋肉をあたためて 疲れをとってあげましょう。







いざという時に!

応急処置 (C) & (A)



~怪我などに対する応急処置~

切り傷などにより出血している場合



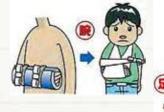
傷口が汚れているときは、なるべく早くきれいな水で十分に洗い流し ましょう。出血が多い場合は清潔なガーゼや布でやや強く押さえ、止 血しましょう。骨折がないことを確認した上で、傷口は心臓よりも高く しましょう。包帯を巻くときは患部を清潔に保つようにしましょう。じか に血液に触れないよう、ビニール・ゴム手袋やスーパーの袋などを利 用しましょう。



骨折している場合



負傷した箇所はあまり動かさないでください。 氷あるいは冷湿布などを利用して腫れや痛 みを和らげます。可能であれば、添え木を当 て、骨折部分の上下を固定します。さらに腕 の場合は三角巾などで固定します。





(※添え木は、棒や板、傘やダンボールなどで代用できます。)



捻挫をしている場合



氷あるいは冷湿布などを利用して腫れや痛みをや わらげてください。靴は添え木の替わりになるので 脱がずに、その上から三角巾や布で固定します。三 角巾を棒状にし、中央を足のうらにあて、足首に引



き上げて交差させます(手順①参照)。三角巾の両端を足の甲に回して交差させ、両端をかかとの三角 巾の内側に通します(手順②参照)。三角巾の両端を足の甲に回して結びます(手順③参照)。



スポーツ時のケガの場合。RICE処置とは?



外傷を受けたときなどの緊急処置は、患部の出血や腫れ、疼痛を防ぐことを目的に患部を安静(Rest) にし、氷で冷却(Icing)し、弾性包帯やテーピングで圧迫(Compression)し、患部を上げること (Elevation)が基本です。RICEはこれらの頭文字をとったものであり、スポーツを始め、外傷の緊急処 置の基本です。RICE処置は、捻挫や肉離れなどの四肢の「ケガ」に行います。



損傷部位の腫れや血管・神経の 損傷を防ぐことが目的です。 副子やテーピングにて、損傷部 位を固定します。

Ice 冷却

痛みを軽くし、内出血や炎症を抑えることが 目的です。ビニール袋やアイスバッグに氷を 入れて、患部を冷却します。15~20分冷却 したら(患部の感覚が無くなったら)はずし、 また痛みが出てきたら冷やします。これを繰 り返します(1~3日)。



患部の内出血や腫れを防ぐことが 目的です。スポンジやテーピング パッドを腫れが予想される部位に あて、テーピングや弾性包帯で軽く 圧迫気味に固定します。

4 Elevation

内出血と痛みの軽減を図ること が目的です。損傷部位を心臓よ り高く挙げるようにします。

内閣官房 国民ポータルサイト、日本整形外科学会より抜粋

意識消失、ショック、頭・頚・背部の外傷や大量出血、脱臼・骨折が疑われる著明な変形など、 重症なときは、すぐに救急車やドクターを呼び、むやみに動かさないようにしましょう。

原水爆禁止 2016年世界大会



原水爆禁止世界大会の参加は今回がはじめてで、こんな にも日本全国または世界各国で平和を願って平和行進や署 名活動してるいる人がいることに感動し心をうたれました。 被爆者の悲痛の叫びを直接聞いたりや世界各国平和活動 している人をみて同じ過ちを繰り返さないためにも自分が出 来ることから行動してみようと強く思いました。

ちどり薬局 薬剤師 南堂 佑介



大楠建設の地鎮祭



工事の無事を祈願して、いよいよ工事開始です。 これからも地域のニーズに合った幅広い医療と介護を 提供していきます。





9.9全国一斉活動



9月9日9時9分に「憲法9条を守ろう!9条の日宣伝行動」を行いました。 平和への願いを風船にたくして飛ばし、平和な世界をめざします。







^{薬局紹介} うぐいす薬局

〒 811-2111 福岡県糟屋郡須恵町新原232-11 **TEL 092-932-4800 FAX 092-932-4901** uguisu@fhkph.co.jp









田端 晃一 (薬局長)

尾内 善(薬剤師)

稲永 圭子 (事務員)

安河内 麻衣 (事務員)

うぐいす薬局は須恵町JR新原駅から徒歩2分、須恵診療所の隣にあります。

処方せんによる調剤はもちろん、処方箋なしでも、くすりのこと、健康に関することなど、なんでも相談できる薬局です。また薬剤師がご自宅や施設などに定期的に伺い、おくすりの説明や服薬支援、残薬管理、相談などに応じ、医師や看護師、介護職の方とも連携して薬剤訪問も行っております。外来患者さんも自分の「かかりつけ薬剤師」(専任担当薬剤師)を持つことができます。

須恵診療所は平成28年8月より禁煙外来を開始しました。うぐいす薬局でも禁

煙サポートを行っています。お気軽にご相談ください。





うぐいす薬局の近くには歴史ある宇美八幡宮や新原駅があり 情緒あふれる町並みが魅力です



福岡保健企画ではすべての薬局が薬剤訪問をしております

