

# 健康のツボ

2007年 新年号

2007年1月1日発行 No.32

有限会社福岡保健企画 発行責任者 花田 真人



明けましておめでとうございます。

旧年中の皆さまのご支援に、職員一同心より感謝を申し上げます。本年も、医療や介護、地域の健康増進に尽力いたす所存です。

昨年4月に開局いたしましたりんご薬局（大楠診療所近隣）は、皆さまのおかげで無事に新たな年を迎えることができました。また、昨年11月には東区の友の会の皆さまと共に、宮松の本社で「あおぞら健康チェック」も行うことができました。晩秋の雨の中でしたが会員さんをはじめ地域の方が19人参加され、お礼にと白菜漬けまでいただきました。今後とも地域にしっかり根ざした活動を意欲的に進めていきたいと思っております。

世の中は教育基本法や憲法9条の改悪、省に格上げされる防衛庁と、怪しげな扉が次々に開かれようとしています。皆さまと手を携えてこのような流れを断つために引き続きがんばります。

本年もよろしくお願いいたします。

福岡保健企画 代表取締役 今富 浄子





## 乾燥とかゆみ 解消！冬のかゆみ

冬になると、肌のかゆみに悩まされる人が増えますが、その原因の多くは乾燥です。お年寄りでは、皮膚の新陳代謝が低下していることに加え、冬は空気が乾燥しているため、皮膚が乾燥し、かゆみが起こりやすくなるのです。

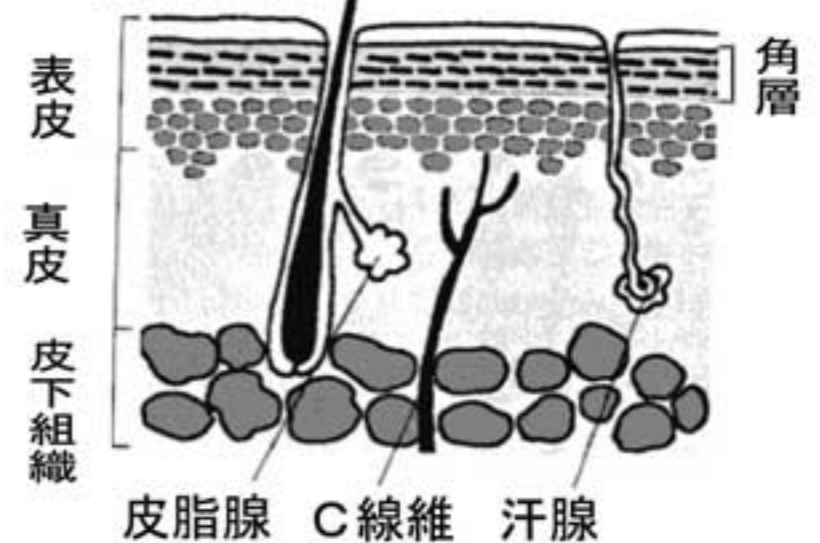
### 皮膚の乾燥と新陳代謝

乾燥で問題になるのが、表皮の最も外側の「角層」です。

### 角層の役割

角層は皮膚の「保湿機能」や、細菌やウイルス、花粉、化学物質など、体に不要な物が侵入するのを防ぐ「バリア機能」を担う、重要な役割を果たしています。

### 健康な肌



### 皮膚の保湿機能

健康な皮膚は、次の3つによって、みずみずしく保たれています。

#### 皮脂膜

汗と皮脂が混ざり合ってクリーム状の皮脂膜を作り、皮膚からの水分の蒸発と異物の侵入を防ぐ。

#### 角質細胞間脂質

角質細胞の中にある水分を保つ物質。

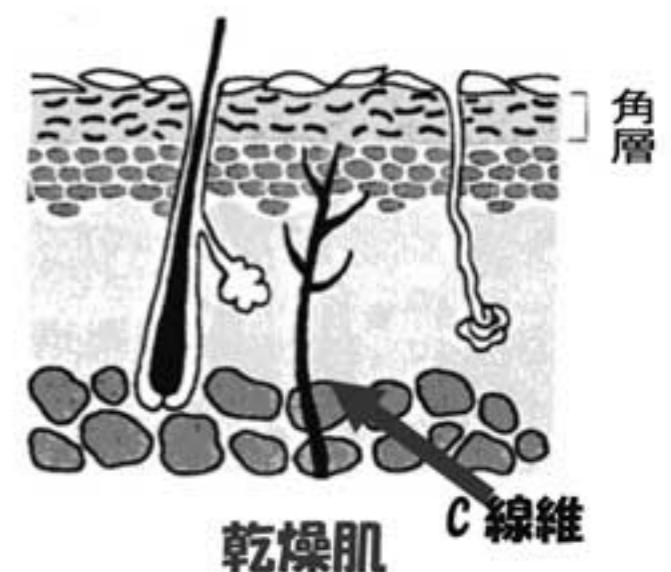
#### 天然保湿因子

角質細胞の間にある脂質で、蒸発しようとする水分をため込む働きをする。「セラミド」がその代表。

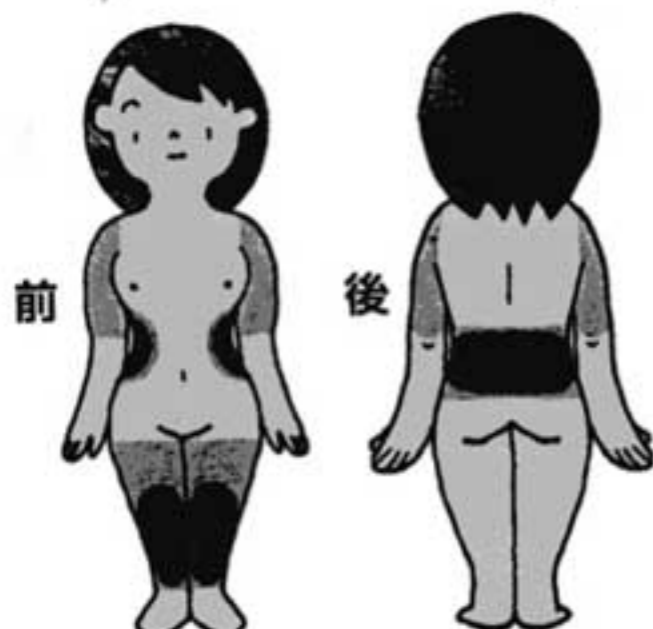
### 乾燥肌はなぜ起こる

年をとると、皮膚の新陳代謝が低下するために、上の3つの保湿機能をうまく作れなくなり、角層の角質細胞がバラバラに乱れた状態になります。

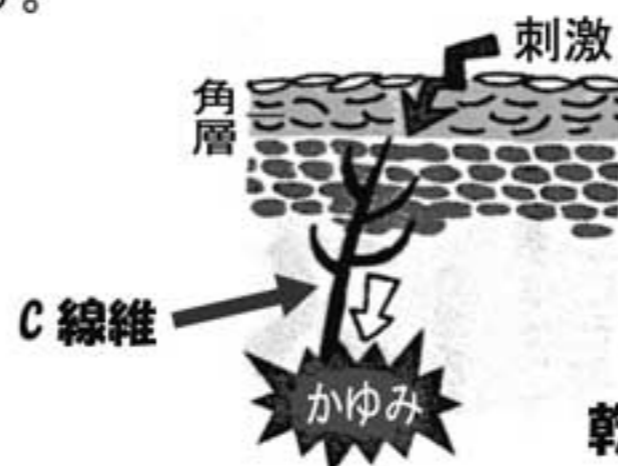
こうして皮膚の保湿機能が低下している状態に冬の空気の乾燥が加わり、肌が乾燥するのです。



### 乾燥しやすい部分



色が濃い部分ほど、乾燥しやすくかゆみを感じやすい



### 乾燥によるかゆみ

かゆみに深くかかわっているのは「**C線維**」で、この神経が刺激を受けて興奮すると、かゆみが生じます。

C線維は、健康な皮膚では表皮の下にありますが、乾燥した皮膚では表皮の中まで伸びてきています。

乾燥した皮膚は、角層の細胞が乱れてすきまができ、バリア機能が崩れ、外部からの刺激を直接受けるため、C線維は容易に興奮しかゆみが生じるのです。



## かゆみのスキンケア

冬のかゆみの多くは肌の乾燥が原因です。そのため、保湿剤を使ったり、日常生活のなかで肌の乾燥を防ぐようにしましょう。

## 保湿剤の使用が基本

入浴後すぐに  
保湿剤を塗る



保湿剤は、入浴後すぐ、肌がしっとりしているうちに塗るのが最も効果的。乾燥しやすい部位に、広めに塗りましょう。すり込むとかえって刺激になるので、手のひらで優しく塗ります。

## 日常生活での注意

### ★ 暖房器具による乾燥を防ぐ ★

エアコンやこたつなどの暖房家具を過度に使用すると、空気が乾燥します。過度の暖房は避けましょう。



### ★ 入浴方法を見直す ★

熱い湯に長く入ると、皮脂膜や角質細胞間脂質が湯に溶け出し、皮膚の保湿機能が低下します。ぬるめの湯にして、長湯をしないようにします。また、体を洗うときや入浴後も下記の点に注意しましょう。

お湯の温度は  
38～40℃



保湿効果のある入浴剤を入れるとよい  
ただし、イオウは肌を乾燥しやすくするため、イオウ入りの入浴剤は使わないこと。

全身を石けんで洗うのは  
冬は週1～2回に

石けんで毎日洗うのは、冬は、顔、首、陰部、手足など汚れやすい部分だけに。



手のひらで優しく洗う

タオルなどでゴシゴシこすると、角層などがはがれ、皮膚の保湿機能やバリア機能が低下する。

バスタオルで押さえるようにしてふく

強くこすると、角層をこすりとってしまうため。



石けん・シャンプーの  
すすぎ残しに注意

すすぎ残しは、皮膚を刺激し、肌のトラブルの原因に。

### ★ とりすぎに注意したい食べ物 ★

血行がよくなるとかゆみが増すので、お酒や辛いものは、とりすぎないようにしましょう。



かゆみをおこすヒスタミンやヒスタミンに似た物質を含むたけのこ、ほうれんそう、なす、さといもや、ヒスタミンを出させる食べ物  
とまと、いちご、チョコレート  
のとりすぎに注意しましょう。

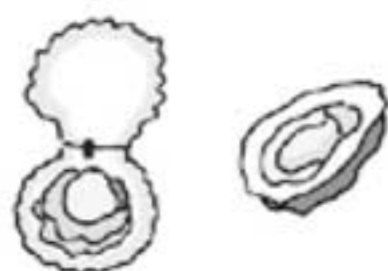








## 冬の感染症



# ノロウイルス



冬にみられる下痢、嘔吐などの症状は「ノロウイルス」による感染症が疑われます。かきなどの二枚貝を生や加熱不足で食べることが感染源。直接食べていなくても感染した人の便、吐瀉物に触れると人から人へも感染します。今年は流行の兆しがみられます。

ノロウイルスは感染力が非常に強く、潜伏期間も長いので、幼稚園や保育所、学校、福祉施設などでの集団感染が報告されています。

### ● 予防はどうすればいいの!?

- ・貝類は十分に火を通す
- ・こまめに手洗いを



### ● もし感染したら?

- ・便器、ドアノブの消毒
- ・入浴や調理は控える



下痢などの症状が改善しても、ノロウイルスは2~7日ほど便の中に排泄され続けますので油断は禁物です!!マイコプラズマ肺炎と同様に十分な休養と水分補給が重要です。



福岡保健企画 営業  
介護ショップたたら  
大鶴 雅水

昭和31年10月12日生で、現在50歳です。大学を卒業し、昭和54年に医薬品卸に入社して医療機器や用品の販売をしてきました。  
家族は大学生・専門学生・高校生の子供3人の5人家族です。



千鳥橋薬局 事務課  
香月 哲郎

佐賀県出身の現在32歳です。子どものころから民医連の活動にたずさわってきました。  
皆様の健康と笑顔を守るお手伝いができればと思っています。  
これからよろしくお願いします。

## 新入職員紹介



# すこやか講座

～千鳥橋薬局にて

## 『血流測定会』



9月22日に第10回すこやか講座が行なわれました。今回は『血流測定会』を実施しました。血液の流れを測定し、現在の体調がどうであるかを判定します。当日は、30名程度の参加者で測定・判定・アドバイスをを行いました。思ったような結果が出たり出なかったりで大変賑わいました。



## ～高齢者医療制度の動き～⑤

### 介護ショップたたら

今年4月、介護保険の抜本的改定が行われました。要支援①②・要介護①の方は原則、介護ベッド・車椅子が介護保険での貸与が出来なくなりました。介護ショップたたらの利用者の約4割、140の方が対象になりました。介護ショップたたらでは、中古の介護ベッド販売を50人に行いましたが、他の方は、お布

団や簡易ベッドを利用されており、起き上がり、立ち上がりが大変困難になっています。ふらついてしりもちをついたり、転倒して腰をいためる状況がおこっています。

いま、介護ショップたたらと各薬局で介護保険改悪反対署名に取り組んでいます。ご協力お願いします。





## 〈健康コーナーからのお知らせ〉



# 血圧測定のおすすめ



皆さんは普段から家庭で血圧計っているでしょうか？

自分の血圧を知ることは重大な病気を予防できます。

特に、寒い季節の血圧管理は大事なセルフメディケーションにつながります。

### ☆家庭で血圧を測るメリットは？☆

#### ・普段着の血圧を知る！

皆さんは白衣高血圧というのをご存知ですか？病院にいくと緊張して血圧が高くなる場合があります。これを白衣高血圧といいます。

#### ・早朝高血圧を知る！

日中や夜中は血圧が落ち着いている人が、目覚めて急激に血圧が上がる場合があります。これを早朝高血圧といいます。これは病院では知ることができません。

### 正しい血圧測定のポイント

1. 座位で毎日同じ時間で
2. 排尿（排便）後に
3. 食前、服薬前に
4. 測定する腕と心臓は同じ高さに
5. 寒すぎず、暑すぎない適当な室温（20～25℃位）の部屋で
6. リラックスした状態のなかで



### 〈商品の紹介〉



#### オムロン デジタル自動血圧計 HEM-7807アジィ

腕に巻きやすい腕帯「フィットカフ」で、より簡単に測定します。

メーカー希望小売価格：¥13,125



#### オムロン デジタル自動血圧計 HEM-705ITアジィ

高血圧治療で通院中の方に最適ファジィ加圧で安心の正確測定。  
医療機関にしか置いていません。

メーカー希望小売価格：¥13,125



#### オムロン 電子血圧計 ES-P2100

毎日の血圧変化がグラフで見える。表示部を取り外して持ち運べる。  
すべてが進化した、一步先行くアームインです。

参考売価：¥33,600



#### オムロン デジタル自動血圧計手首用 HEM-6000

ユニバーサルデザイン採用。  
正しい姿勢を導く「手首高さガイド」が測定精度を高めます。

メーカー希望小売価格：¥12,075



# 千鳥橋薬局

新年あけまして  
おめでとうございます。



千鳥橋薬局は薬剤師 25 名、事務職員 6 名、パート職員を含めると計 38 名のスタッフがいます。午前 9 時～午後 9 時まで年中無休で開店しています。医療、介護、福祉分野の制度改悪が進み、非常にきびしい情勢になってきています。そのような情勢には負けられないという気持ちで日々、職員一同奮闘しています。

市販薬、千鳥橋薬局の薬局製剤（薬剤師が調合した胃薬、ビタミン剤など）健康食品、血圧計などの医療器具、介護福祉用品（杖、靴、オムツなど）の販売もいたしております。いつも笑顔で患者様に接するように心がけ、何でもご相談をお受けしています。薬局内には相談コーナーも設けております。一般薬、サプリメント専門の薬剤師も配置していますので、処方箋がなくてもいつでもお気軽にお立ち寄りください。患者様一人ひとりを大切にし、いつでも、誰でも、気軽に相談でき、立ち寄れる薬局になるよう、地域に根ざした薬局として日々成長していきます。

千鳥橋薬局 薬局長 田端 晃一