

# ○○健康のツボ

2007年 秋号

2007年10月1日発行 No.35

有限会社福岡保健企画 発行責任者 辛川 俊明



季節は豊穣の秋です。

福岡保健企画も実り豊かな年となりました。今年は、これからの人を含めて5人の職員がめでたく結婚、うれしい限りです。花嫁さんも、列席する職員(女性に限る)も、日ごろの白衣姿からは想像もできないほど美しく輝きます。皆さんにお目にかけたいくらいです。

これが私のひそかな自慢であります。

ご承知のとおり薬剤師は女性が多い職種です。そして、外から見るよりはるかに忙しく、仕事が終わってからも会議や研修会や学習と多忙です。恋をするチャンスもなかなかありませんし、結婚しても子どもに恵まれない方が多くいます。

これが私のひそかな負い目であります。

どうぞ皆さんも、豊穣の人生でありますように。

福岡保健企画 代表取締役 今富 淨子

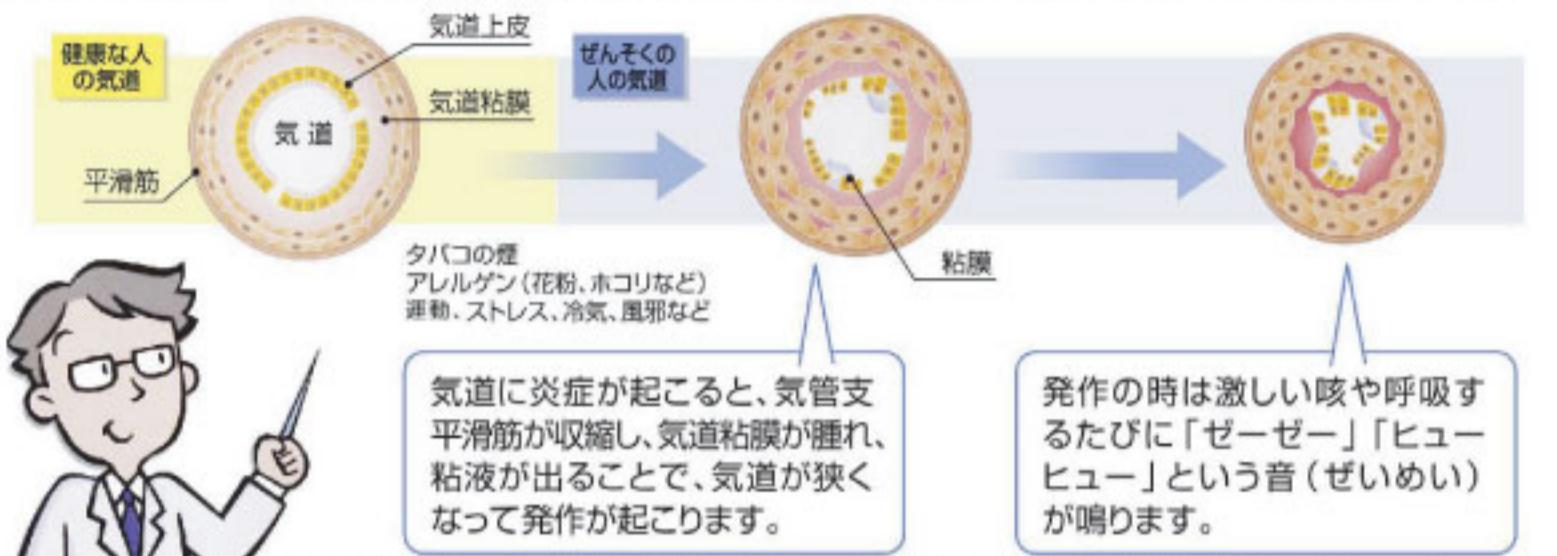
## ☆ぜんそくはどんな病気?☆

この40年間にぜんそくの患者数は、成人で約4倍、子どもで約7~8倍に増加したといわれています。ぜんそくの発症には、ダニやほこりなどアレルギーの原因となる物質(アレルゲン)が関係しています。生活環境の変化に伴って、身の回りにダニやほこりが増えたことが、患者数増加の大きな要因と考えられています。

ぜんそくが疑われる場合は早めに受診して、治療を受けることが大切です。

### ●ぜんそくとは

「気道の炎症」…喘息は、慢性的に気道(のど、気管、気管支など)に炎症が起こる状態をいいます。



ぜんそくは、気道が狭まって呼吸が苦しくなる「ぜんそく発作」を繰り返す病気です。

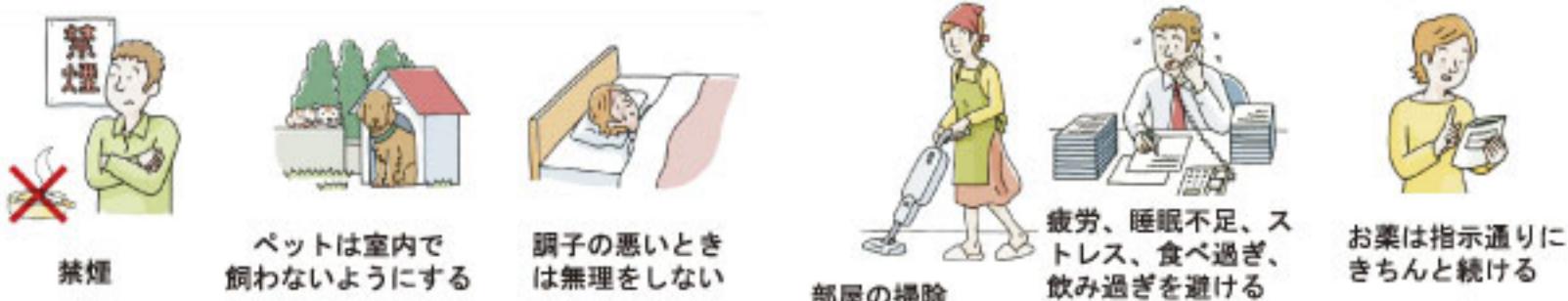
発作がひどくなると、呼吸困難になり、命にかかわることもあります。

### ●症状と原因



※実際はぜんそくなのに、自分ではそうでないと思っていたり、症状が軽くて気付かなかつたため受診しなかったという方が多いようです。思い当たる方は、内科、呼吸器科、アレルギー科などを受診しましょう。

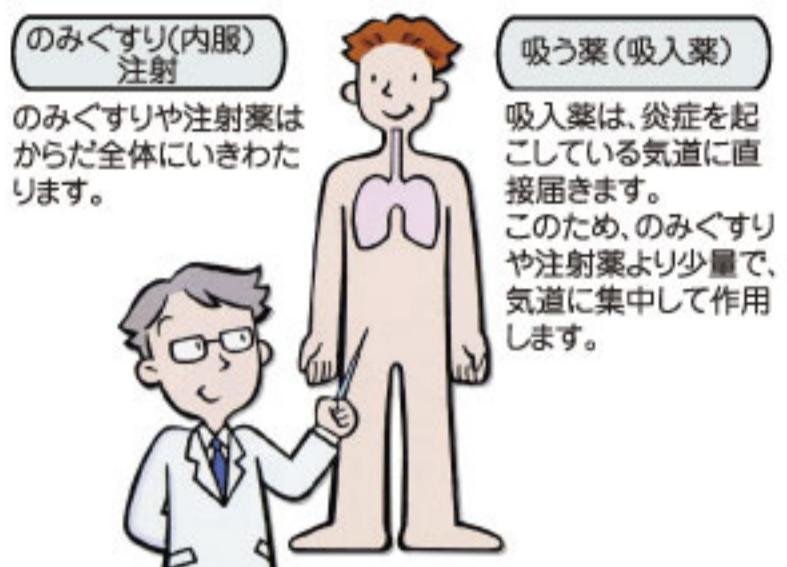
### ●ぜんそくと言われたら…日常生活でこころがけること



## ●ぜんそく治療に使われる薬

長期管理薬(コントローラー)で気道の炎症を抑えて発作を予防し、発作時には気道を速やかに広げる発作治療薬(リリーバー)が使われます。服薬の方法としては内服薬、注射、吸入薬があります。

コントローラー (長期管理薬)	リリーバー (発作治療薬)
長期管理のために継続的に使用する薬剤	喘息発作治療のために短期的に使用する薬剤
ステロイド薬(吸入・内服) 抗アレルギー薬(吸入・内服) テオフィリン徐放製剤 長時間作用性 $\beta_2$ 刺激薬	ステロイド薬(内服・注射) 短時間作用性 $\beta_2$ 刺激薬(吸入・内服) エビネフリン(注射) 抗コリン薬(吸入) テオフィリン薬(内服・注射)



### ★長期管理薬には主に吸入ステロイド薬が用いられます。

症状の維持と改善が期待できます。自覚症状のないときも毎日規則正しく使いましょう。  
吸入後はうがいが大切です。



## ●ぜんそくの症状を把握するために

### ①ぜんそく日記をつけましょう。

呼吸機能や発作の頻度、薬の服用状況などを記入し、それをもとに医師とこれからの治療計画を立てていくことが大切です。

### ②ピークフロー値をつけましょう。

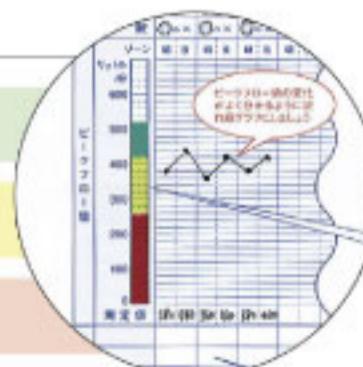
よい状態の値と比較し、数値によって自分の気道の状態を知ることができます。

#### ●ピークフロー値

グリーンゾーン(自己最良値の80~100%)  
いまの治療をしっかりと続ける。

イエローゾーン(自己最良値の50~80%)  
もう少し治療を増やす必要がある。

レッドゾーン(自己最良値の50%未満)  
発作の恐れがあるので、すぐに医師に診察を受ける。



※ピークフローとは、十分深く吸い込んだ息ができるだけ速く吐き出した息の速度のことです。

※ピークフローメーターは千鳥橋薬局で販売しています。(1台3,780円)



# 帯状疱疹

## 早めの対処が決めて

帯状疱疹のサインは「痛みに続いて出てくる赤い発疹」。発疹が神経に沿って体の片側に並んでできるところから、帯状疱疹と呼ばれます。気づいたらすぐに受診し、治療を開始することが大切です。



### 「帯状疱疹の原因」

それは 以前にかかった水ぼうそうのウイルスが原因です。

そういえば  
昔…  
水ぼうそう

水ぼうそうのウイルスは、治ったあとも身体のなかの神経節に遺伝子の形で潜んでいます。体の免疫力が低下したときに、この遺伝子がウイルスを作り出し、増殖したウイルスが神経を伝って皮膚にたどりつき、発疹をおこします。

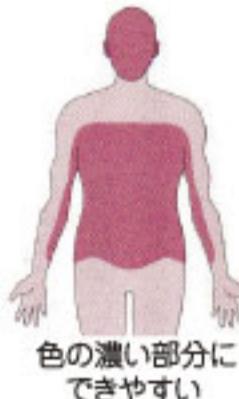


### 発症から治癒まで

症状は痛みから始まります。ピリピリ、チクチクするような痛みは徐々に強まります。この段階ではさまざまな病気に間違われることがあり、診断が難しいとされます。1週間ほどすると、痛みを感じた部位に、赤い発疹があらわれ、帯状に広がります。発疹はやがて水ぶくれになり、それが濁って黄色くなったあと黒褐色のかさぶたになるという経過をたどります。痛みが始まってから水ぶくれが治るまでの間は、約3週間から1ヶ月です。

### できる場所に注意

症状が現われやすいのは、胸部の脊髄から出た神経が伸びる、胸からおなか、背中にかけての部分と顔の部分です。特に顔の帯状疱疹は重症化しやすく、注意が必要です。



### できるだけ初期に治療を！

治療は、発疹が出来てから3日以内の、ウイルスが活発に増殖しているうちに開始することが重要です。

### 免疫力が低下するとき

免疫記憶細胞が、感染後約20年で減少するため、帯状疱疹にかかる人は20~30才代と50~60才代で多くなっています。

身体の抵抗力が落ちたときが要注意なので、疲れやストレスをためないようにしましょう！



### Q：人にうつしてしまうことはありますか？

A:人にうつることはほとんどありませんが、水ぼうそうになっていない人と接触すると、相手が水ぼうそうになってしまうことがあります。水ぶくれが治るまでは、赤ちゃんや子供、妊婦さんなどには接触しない方がよいでしょう。

### Q：日常生活ではどんなことに注意すればよいでしょう？

A:無理をせず安静に。栄養と睡眠を充分にとることが大切。また、体を温めて血行をよくすると痛みがやわらぎます。

### Q：後遺症はありますか？

A:皮膚症状が回復しても痛みだけが残り、いつまでも続く場合があります。これを「帯状疱疹後疼痛」といいます。「帯状疱疹後疼痛」を防ぐためにも、早期から治療することが重要です。



# 2007年 原水爆禁止世界大会



## 広島大会に参加して

今回初めて、原水禁世界大会に参加しました。

被爆者のお話で印象に残ったことは、「戦争の中でしか生きられなかつた人がいた」ということでした。この話を聞いて原爆や戦争の悲惨さを感じました。

今、憲法9条を改正しようという動きがあります。この改正により「戦争のできる国」になってしまふかもしれません。

戦争を繰り返さないためにも憲法改正に反対しなくてはならないと強く思いました。

また、核兵器も必要ないものだと訴えていかなければならぬと思いました。

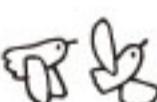
千鳥橋薬局 香月



8.6  
HIROSHIMA



8.9  
NAGASAKI



8/7から8/9までの3日間にわたり、新人薬剤師、今富・久保田は皆様の募金により原水禁に行ってきました！大会会場には約6000人が集まり、非核の決意や平和活動について発表したり、世界各国から多くの平和団体が訪れ、大会は大いに盛り上りました。

2日目は分科会で佐世保基地調査に行ったり、広い佐世保湾を米軍が約85%も占領している



## 長崎大会に参加して



実態や、米軍とともにそこに暮らしている市民の緊張感なども感じられ、大変勉強になりました。また、被爆者の生の声をきいて、これから日本や世界の平和を維持していくためには、自分たち若者が大いに学び、平和活動を続けていく努力をしていかなければならぬと切に感じました。これからも薬剤師として、こうした地道な活動を通じ、平和に貢献できるよう頑張っていきます！応援してくれた地域の皆様に感謝します。ありがとうございました☆

千鳥橋薬局 今富・久保田

〈健康コーナーからのお知らせ〉

## 快歩主義のご紹介

秋は行楽シーズンです。お出かけを快適にするには歩きやすく疲れにくい靴が必須です！そんな靴をご紹介します。



### 快歩主義はこんな方におすすめ！



- 最近つまずきやすくなった。
- 外反母趾が苦であまり外にでなくなってきた。
- とにかく軽い靴がほしい。
- 脱ぎ履きがラクな靴がほしい。
- 装具を装着していて、両方の足の大きさが違う。



#### 高齢者の方は・・・

年齢を重ねるにつれ、骨格が変化します。そのため、脚傾向になり足や膝に大きな負担になります。そうなると、歩行時の安定感が失われ、つまずきやすくなります。

#### こんな工夫が！！

かかとの外側を少し高くすることで歩行がラクに！



くぼみが歩行の安定性と衝撃を吸収！

つま先とかかとの角度がつまずき防止！  
しっかり地面をとらえる靴底！

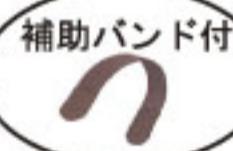


### 商品のご紹介 5900円～

#### ☆旅を快適に☆



#### ☆サポート充実☆



#### ☆毎日のお出かけに☆



#### ☆装具対応☆ 片足対応できます



他にもいろいろな種類を取り揃えています。  
サイズや色はお気軽にご相談ください。

快歩主義は  
全て日本製です

## すこやか講座

～千鳥橋薬局にて

当日は、

心配されていたお天気も午後からは回復し、  
のべ20名の方に集まつていただきました。



途中、リラックス作用のある  
カモミールティーを試飲していただき、  
おみやげにもお持ち帰りいただきました。  
お味はいかがだったでしょうか？



睡眠薬についてだけでなく、睡眠自体について、  
また、快眠のための日常生活での工夫などについて、  
スライドを使っておはなししました。



健康コーナーにも「おやすみクリーム」など、  
リラックスできるグッズも置いていますのでご相談下さい。

また、睡眠について気になることがあれば、  
いつでも薬局のスタッフに声をおかけください。



次回のすこやか講座では、血流測定会を開く予定です。お楽しみに！



## 薬学夏の学校(鹿児島)に参加

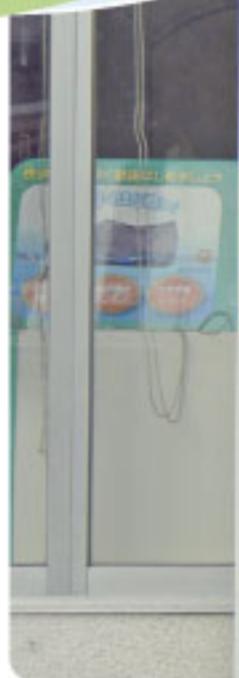
8月25,26日に薬学夏の学校に参加してきました。今回、初めて鹿児島での開催でした。知覧特攻平和会館見学をはじめ、医師や大学教授らの「これから求められる薬剤師像」について医師の立場や、欧米の薬剤師に目を向けた意見を聞いたり、夜に他県の薬剤師、学生たちと交流したりして、充実した2日間でした。

八尋・溝上・今富・久保田

## 薬局紹介

# うぐいす薬局

F T 所在地  
A E /  
X L /  
0 0 粕屋  
9 9 郡  
2 2 須  
1 9 恵  
3 3 町  
2 2 新原  
4 4 8  
9 9 0 0 2 2  
1 0 6



竹元薬局長

田崎薬剤師

まぶしい夏の日差しが少しずつ和らいで虫の声に秋を感じる季節になりました。

食欲の秋・運動の秋と言いますが、漢方（中医学）では「秋は夏の疲れが出てくる季節」です。体調管理には充分気をつけましょう。

昨年6月にうぐいす薬局に異動になって早くも1年半が過ぎようとしています。建物が古く、狭いので患者さんにゆっくりしていただくこともできず、心苦しく思っていますが、せっかく来ていただく

ので少しでも喜んでいただけるよう出来る限り健康管理のお手伝いをさせていただきたいと思います。薬のこと限らず何なりとご相談下さい。

私事で恐縮ですが、一緒に働いている田崎薬剤師が今秋、結婚することが決まりました。女性の患者様方、ガッカリせずにこれからも可愛がって下さい。幸せ太りするかなあ・・・??一緒に見守りましょう。

うぐいす薬局 竹元 靖子

## ～全ウィルス性肝炎患者の早期救済をめざして～

薬害肝炎九州訴訟で国と製薬会社の責任を一部認める判決が言い渡された昨年の8月から約1年が経過しました。現在、「全面解決に向けて、乗り越えられなかった壁を乗り越えていく！」という思いで、高等裁判所でたたかっています。また、政府は、治療費を公費で助成する方針を決め、救済への道を進めています。

しかし一方で、先日9月7日に言い渡された仙台判決は、国の責任を一切認めない不当判決で、これまでの4地裁の判決から大きく後退するものでした。

私たちの薬局では、多くの方々と協力し、一刻も早い被害回復と、薬害を二度と繰り返させないための取り組みを進めています。

