

Health tips

健康のツボ

春号

Vol.81

Spring 2019



株式会社 福岡保健企画

今月の
ツボ

睡眠について

サブメイン

知っておこう危険な害虫 p4

お薬Q&A

睡眠について p6

トピックス

すこやか春の文化祭 p7

薬局紹介

なの花薬局 p8

「柳川雛祭り さげもんめぐり」(柳川市)

さげもんとは、縁起の良い鶴やウサギ、這い人形などの布細工と鮮やかな糸で巻き上げた「柳川まり」とを組み合わせ、吊り下げた飾り。子どもの健やかな成長への願いが込められています。柳川地方では、昔から女の子が生まれると初節句にひな段と一緒に飾り、盛大に祝う習わしがあるそうです。

福岡保健

検索

<https://www.fhkph.co.jp/>



睡眠について

不眠のメカニズム

私たちは毎日ほぼ同じ時刻に眠り、同じ時刻に目が覚めます。このような規則正しい睡眠リズムは疲労による「睡眠欲求」と体内時計に指示された「覚醒力」のバランスで形作られます。不眠の原因は様々ですが、その一つとして考えられるのが、「睡眠」と「覚醒」のバランスの乱れにあります。



睡眠不足が病気を招くことも

現在日本人の5人に1人は、睡眠時に何らかの障害を抱えているとされています。睡眠不足は集中力の低下や昼間の眠気、倦怠感のようによく知られる症状のほか、高血圧、過食、うつ病、風邪をひきやすくなるような免疫力の低下などにも大きく関係し、認知症や糖尿病のリスクが高まることも分かってきました。

■ 不眠症は4つに大別されます、本人が自覚していないケースもあります。当てはまるものがないかチェックしてみましょう。

- 入眠障害** 夜なかなか寝付けられないことです。寝るまでに30分から1時間かかる場合がこれにあたります。
- 中途覚醒** いったん眠りについても何度も目が覚めてしまう、目が覚めた後に眠れない場合がこれにあたります。年齢を重ねるとともに眠りが浅くなり目が覚めやすくなります。
- 早朝覚醒** 早く目が覚めてしまい、そのまま眠れない場合です。年齢を重ねるとともに体内時計のリズムが前にずれやすく、この症状が出やすくなります。
- 熟眠障害** 睡眠時間は十分にとっているにもかかわらず、ぐっすり寝た気がしないものがこれにあたります。

快適な睡眠をとるには

無理に眠らなくても大丈夫

「眠らなくては」という意気込みでかえって寝つきが悪くなることがあります。眠くなってから床に入るようにしましょう。

寝る前にはリラックスしましょう

軽い読書、静かな音楽、40℃くらいのぬるめの入浴、アロマテラピー(芳香浴)、軽いストレッチなどで心身をリラックスさせましょう。

8時間睡眠にこだわらなくても大丈夫

必要な睡眠時間は人によって違います。短くても、日中の眠気で困らなければ大丈夫です。

高齢になるほど必要な睡眠時間は短くなるといわれています。

規則正しい3度の食事と、定期的な運動を

朝食は心と体の目覚めに重要です。もし、夜食をとる場合は、ごく軽めにしましょう。運動の習慣は夜の熟睡を促します。軽く汗ばむ程度の適度な運動を定期的に行うよう心がけましょう。

どうしても眠れないときは

早めに病院を受診しましょう。不眠症には「薬物療法」と生活習慣を見直すような「非薬物療法」があります。眠れない原因が身体・精神的疾患や薬物の作用が原因となっている場合もあります。

原因を明確にして早めに対処することが不眠症を解消する近道です。

薬物療法

- GABA受容体作動薬(脳の活動を抑えて眠りに導く薬)
- メラトニン受容体作動薬(睡眠ホルモンに作用する薬)
- オレキシン受容体拮抗薬(覚醒状態をブロックする薬)
- 漢方薬

お薬による治療の選択肢は以前に比べ広がっています。



知っておこう危険な害虫

セアカゴケグモ (背赤後家蜘蛛)

生息場所

オーストラリア原産の外来種です。平成19年10月にアイランドシティコンテナターミナルで発見された後、平成20年9月に東区のみなど100年公園でも発見され11月2日には博多区でも新たに発見、現在では市内全ての区で発見報告されているだけでなく新宮町や須恵町での発見も報告されています。排水溝の側面やふたの裏、水抜き管、プランターの縁などで巣を作るが日当たりが良いところにも生息しています。

セアカゴケグモ



ハイイロゴケグモ



3~10mm

健康被害

まず咬まれた部分が赤く腫れ、その後痛みを伴います。そのほかにも局所の発汗、発熱、かゆみを伴う場合があります。また、小児や高齢者は重症化する危険があり、症状が全身に及ぶこともあります。

咬まれた時の対応

咬まれた箇所を水や温水で洗いできるだけ早めに病院へ行きましょう。ただし、しびれや痛みが全身に広がった時には救急車を利用してください。できれば駆除したセアカゴケグモを受診時に持っていくと医師が診断しやすくなります。重症化した場合は抗毒素血清の投与が効果的で抗毒素血清は福岡市民病院に配備されています。今のところ日本国内では噛まれたことによる死亡例はありません。



その他の注意事項

基本的にはおとなしく、驚くと死んだふりをして動かなくなることが多いので、素手で触らない限り咬まれることはありません。セアカゴケグモだけでなく同類のハイイロゴケグモも福岡で発見されている為、見慣れないクモにはむやみに触らない方が良いでしょう。

マダニ

生息場所

日本全国の森林や草地等の屋外に生息していて市街地周辺でも見られます。春~秋にかけて特に多く発生します。



1~5mm

健康被害

咬まれることで重症熱性血小板減少症候群(SFTS)が発症する場合があります。主な症状としては、原因不明の発熱、食欲低下、嘔吐、下痢などの消化器症状が中心で、時には頭痛、筋肉痛、意識障害などの神経症状、さらには出血症状も引き起こし、重症化すると死に至ることもあります。潜伏期は6日~14日です。SFTSのほかにも日本紅斑熱、ライム病、Q熱、ダニ媒介性脳炎など多くの感染症がマダニによって媒介されます。

咬まれた時の対応

無理に取ろうとすると潰れてマダニの一部が体内に残ったままになることがあるため、気が付いた時点でマダニを潰してしまわないようにペットボトルのキャップ等で覆い固定して、すぐに皮膚科を受診して取り除いてもらいましょう。

毛虫

生息場所

主に4~11月に多く発生し、カキノキやバラ科植物の葉の裏に卵を産むためこれらの植物の周りに生息しています。また、コケを食べる種類の毛虫は人工物にも生息しており、屋外だけでなくコンクリートの場所や倉庫・車庫内でも遭遇することがあります。



20~25mm

健康被害

触れた場所の皮膚が赤くなり、かゆみを伴います。

刺された時の対応

軽症であれば市販のぬり薬でも対応できます。赤みや痒みが強い場合はステロイド外用薬や内服薬による治療が必要になります。もし刺されたことにすぐ気が付くことができればテープで毒針をとったり、そっと服を脱いでシャワーで毒針を洗い流すことも有効です。

その他注意事項

チャドクガ(ドクガ科)という毛虫の毒針毛は抜けやすく、風で飛ばされます。毛虫に触れなくとも風に乗って飛んできた毒針毛が刺さることがあります。ツバキ、サザンカ、ビワ、チャノキに多く生息する種の為、洗濯物干場がこれらの植物の近くにあると洗濯物に毒針毛が付着することがあるので注意が必要です。

睡眠について Q & A

Q いつも忙しいので休日は寝だめをしています。大丈夫ですか？

A ダメ！毎朝同じ時刻に起きましょう。

毎日の決まった時間に起きることで、体に一定の睡眠と覚醒のリズムが身に付きます。朝起きて太陽の光を浴びることも効果的です。



Q 上手な昼寝の取り入れ方がありますか？

A 昼寝をするなら午後3時までの20～30分にしましょう。

20分程度の短い昼寝は頭をすっきりさせ、集中力や作業能力の低下を防ぐ効果があるとされています。30分以上の昼寝は深い眠りに入ってしまう、脳と身体が休息モードに入ってしまうかえって逆効果です。

20分～30分



Q スマホで不眠になるってホントですか？

A ホント！テレビやスマートフォンは寝る前に見ないようにしましょう。

テレビやスマホの鮮やかな光は交感神経を刺激して、眠りの妨げになることがあります。



Q 寝酒はダメですか？

A ダメ！睡眠薬代わりに寝酒は避けましょう。

寝る前のアルコールの摂取で一時的に寝つきはよくなっても、夜中に目を覚ましやすくなったり、眠りが浅い状態になる恐れがあります。寝る前にコーヒーや緑茶などのカフェインの摂取も避けましょう。



おくすりに関する悩みや、ご質問は・・・

あなたのかかりつけ薬局の薬剤師に、お気軽にご相談ください

すこやか春の文化祭 3月10日(日)

すこやか春の文化祭がサンレイクかすやで開催されました。歌あり、ダンスありの賑やかなステージでした。



よさこい



盆踊り



フィットネスとゆかいな仲間たち



須恵診療所職員も一緒に合唱



にぎわう展示場

平和アクションプラン2019

平和のメッセージ大募集

募集期間

4月2日(火)～5月31日(金)

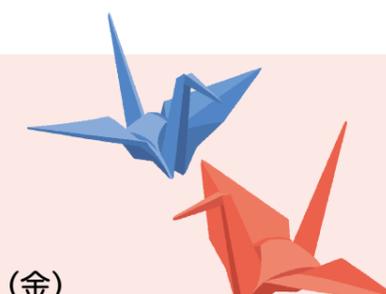


福岡保健企画では毎年独自の平和を考える取り組みを企画しております。今年のみなさんのこれからの日本への思いが詰まったメッセージを募集し、うちわに印刷して配布いたします。

各薬局に応募用紙を準備しますので、ふるってご応募ください。

採用された方1名には5000円の*商品券をプレゼント!!

*福岡保健企画内だけの使用となります
*処方箋に関わるものは除きます



薬局紹介 **なの花薬局**

〒811-0110
 福岡県糟屋郡新宮町夜白5-5-19
 TEL 092-941-2219 FAX 092-941-2299
 nanohana@fhkph.co.jp



尾内 善 (薬局長) 上田 亜紀子 (薬剤師) 原田 由美 (事務員) 佐藤 さとみ (事務員)



なの花薬局は新宮町にある薬局です。新宮町は九州で初のIKEAやCAINZがあり人口増加も多く活気にあふれる地域です。薬局職員は薬剤師2名と事務員2名がおり、元気にイキイキと働いています。『笑顔』と『思いやり』を常に忘れず、お薬の事だけではなく健康や生活習慣に関する事などもいつでもご相談いただけるように日々精進してまいります。

お近くを通りかかった際には是非「健康のツボを見たよ」とお声かけ下さい。

当店自慢の『笑顔』でお待ちしております。

(株)福岡保健企画のネットワーク

(株)福岡保健企画本社

福岡市東区筥松
☎092-612-8831

ちどり薬局

福岡市博多区千代
☎092-651-8086

かもめ薬局

福岡市西区福重
☎092-895-1121

ひよこ薬局

福岡市博多区千代
☎092-641-5100

りんご薬局

福岡市南区大楠
☎092-543-1511

マリア薬局

福岡市東区千早
☎092-672-1294

介護ショップたたら

福岡市東区筥松
☎092-612-8811

なの花薬局

糟屋郡新宮町夜白
☎092-941-2219

とまと薬局

粕屋町仲原
☎092-624-1771

福岡市内・近郊にて
薬剤訪問サービスを
承っております。

つばさ薬局

直方市大字山部
☎0949-23-8118

あおぞら薬局

飯塚市柏の森
☎0948-26-9811

たたら介護薬局

福岡市東区八田
☎092-663-2552

うぐいす薬局

須恵町新原
☎092-932-4800