

Health tips

健康のツボ

Vol. 92



株式会社 福岡保健企画

今月の
ツボ

感染症について

サブメイン

しもやけ p4

Q&A

感染症について p6

トピックス

健康まつり p7
平和アクションプラン

薬局紹介

かもめ薬局 p8

福岡保健

検索

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



感染症について

世界的な新型コロナウイルス大流行を経て、生活様式の変化や長期間にわたるストレス生活などにより人々の免疫力が低下していると言われています。いまいちど“感染症”とはどういうものなのかを知り、アフターコロナの新時代を乗り切りましょう。

感染症とは？

感染症とは、細菌・ウイルス・真菌・寄生虫などの病原体が体内に侵入することによって引き起こされる病気です。病原体が人の体内に侵入し増殖すると、発熱、腹痛、下痢、嘔吐、皮疹症状などを引き起こします。そして、増殖した病原体は唾液や便、鼻汁、痰などと共に体外へ排出され、また別の人の体内に入り込んでさらなる増殖を繰り返します。こうして感染症は広がっていきます。



どうして感染症にかかるの？

体内に病原体が入ってきても必ず感染が起こるわけではありません。例えば結核菌が入ってきたとしても結核にならない人はたくさんいます。これはインフルエンザウイルスや新型コロナウイルスにおいても同様のことが言えます。病原体が体内に入ってくると、細胞（喉、腸、肺など）にくっついて定着・増殖して、そこで炎症を起こします。この炎症が強くなると段々と症状が見られるようになり感染症となるわけです。

どうすれば感染を防げるの？

入ってくる病原体の量が多い場合や免疫機能が低下している場合は感染しやすくなるので、以下の点 **1** **2** に気をつけましょう。

1 体内に入る病原体の量を減らす

手洗いや手指消毒やうがいを行う。マスクを着用する。換気の悪い密な場所を避ける。



2 免疫機能を低下させない

適度な運動。十分な睡眠。バランスの取れた食事。ストレスや疲労を溜めない。声を出して笑う。



笑うとナチュラルキラー細胞が活性化して、感染してしまった細胞を排除する機能が高まることが知られています。

感染症にかかってしまったらどうすればいいの？

どんなに気をつけていても健康でも感染症にはかかります。かかってしまった場合には安静を心掛けて水分をしっかりと摂り、食事からタンパク質やビタミンなどの栄養をしっかりと摂取しましょう。症状がひどい場合は早めの受診が推奨されます。急な高熱があったときなどには重症化する前に医療機関へ受診して原因の特定と適切な治療を受けることも大切です。新型コロナやインフルエンザは発症してから日にちが経ちすぎると治療薬を服用してもあまり効果がないことが知られています。

治療薬と発症後何日以内に服用するかの一覧表

- インフルエンザ **2日以内**
- ゾコーバ **3日以内**
- ラゲブリオ **5日以内**
- パキロビッド **5日以内**

健康のポイント

ご存じの方も多いと思いますが、新型コロナウイルスの感染症分類が「2類相当」から「5類感染症」へと位置づけが変わりました。しかし、ウイルスそのものの危険性が低くなったわけではありません。また、様々な感染症も急増しています。感染症予防の第一歩は手洗い、うがい、マスクです。ご自身の健康を守るため、いまいちど感染予防をしっかりと行いましょう。必要であれば診療所・薬局をご利用ください。さまざまな健康相談を承っていますので、処方せんが無くても気軽にご来局ください。



しもやけ

しもやけ(霜焼け)とは、主に冬の寒い時期に手足の指先など体の末端部分が赤色や赤紫色に変わり、腫れる症状のことです。医学的には「凍瘡(とうそう)」といいます。しもやけになると腫れるだけでなく、かゆくなったり、痛くなったりします。毎年冬になり繰り返す人は予防が大事です。



しもやけの症状

しもやけは、「樽柿(たるがき)型」と「多形紅斑(たけいこうはん)型」の大きく2つのタイプに分類されます。

樽柿型

指の真ん中を中心に患部全体が赤紫色に腫れ上がるタイプです。熟した柿のように腫れることから樽柿型と呼ばれ、子供によく見られるタイプのしもやけです。

多形紅斑型

赤く少し盛り上がった直径1~2cm程度の発疹が指先を中心に斑点状に幾つか出るタイプです。大人や高齢者に多いです。

どちらのタイプもむずかゆい赤み・腫れや痛みといった症状を伴います。特に風呂に入ったり、暖房器具によって患部が温まったりすると、かゆみの症状が強くなる人が多いです。

しもやけの原因

しもやけは血行が悪くなりうっ血(血液が滞留すること)した状態が続くことで発症します。特に足の指は体の末端部分なので、冷えると血行が悪くなりうっ血した状態になりやすい部位です。また、きつい靴・靴下を履くと締め付けにより血液の流れを妨げられるので、しもやけが発症しやすくなります。冷え症や汗・温度差も要因となります。冷気は血行を悪くし、汗をかきやすいと汗により熱を奪われたり、湿ることで冷気が伝わりやすくなり冷気を悪化させてしまいます。また寒ければ寒いほど、しもやけになりやすいのではと思うかもしれませんが、気温が4~5℃、一日の寒暖差が10℃前後になる初冬や春先がしもやけが発症しやすい時期であり、急激な温度変化は体温調整のため血管の収縮と拡張が繰り返され血液循環の不調を起こしやすくなります。



しもやけを予防しよう

寒さを避けて、保温・湿気に注意することが基本!

- 1 寒くなってきたら、手袋や厚手の靴下・保温性の高い靴を使って手足を保温しましょう。
- 2 首元が冷えると顔や手も冷えるのでマフラーを使いましょう。
- 3 汗や雨雪で濡れた衣服をそのままにするのは控えてください。濡れた靴下を履いていると、足が冷えて足の指にしもやけができやすくなるので注意が必要です。汗をかきやすい方はこまめに靴下の交換をしましょう。
- 4 きつい靴・靴下をさけましょう。
- 5 保湿クリームを塗りマッサージをしてスキンケアと血行促進しましょう。
- 6 バランスの良い食事をとりましょう。特に血行を良くするビタミンEを含む食べ物を摂取すると良いです。ビタミンEは、アーモンドやピーナッツといったナッツ類のほか、アボカド、うなぎ、植物油などに豊富に含まれています。

しもやけになっても

しもやけは治療しなくても自然に治ることが多いです。寒気などの冷たい刺激をできるだけ避けて濡れた手足を寒気にさらさない。マッサージをして血行をよくするようにしましょう。



どんなときは迷わず医師の診察を受けよう

症状が悪化してきた



しもやけが悪化して水ぶくれができたり、それがつぶれたりした場合は、セルフケアでどうにかしようとせず、医師の診察を受けましょう。また、強いかゆみがある場合も、皮膚科で適切な治療を受けてください。

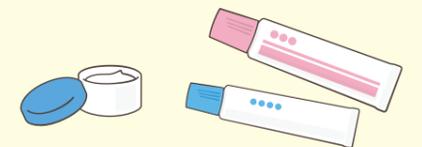
夏なのにしもやけができた



夏なのにしもやけができた場合は、別の疾患の可能性もあります。例えば、自己免疫疾患などでも、しもやけのような症状が現れることがあるため、放置してしまうのは良くありません。早めに医師の診察を受けることをおすすめします。

治療の例

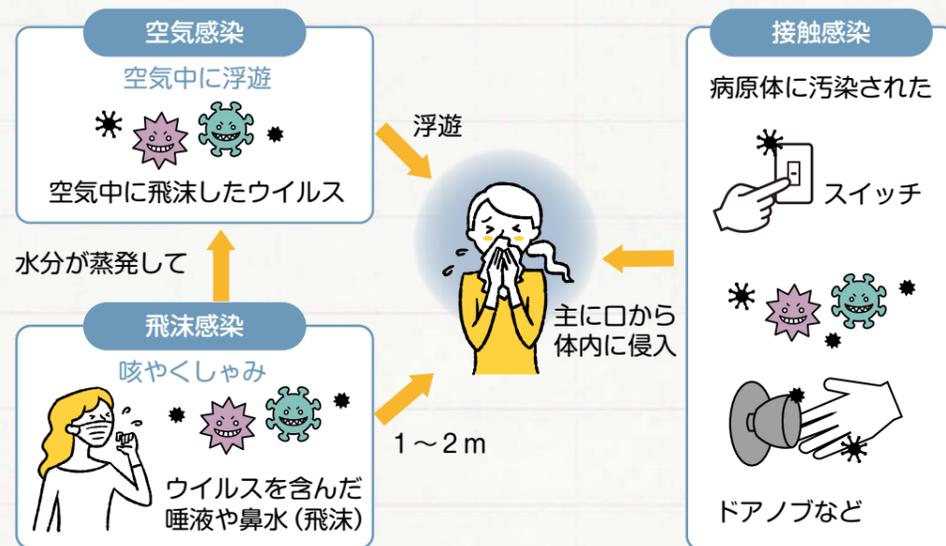
乾燥や刺激から皮膚を守る効果のあるビタミンEを含むユベラ軟膏や、保湿力が高いヘパリン類似物質の外用薬を使用します。炎症やかゆみがひどい場合は皮膚の炎症を抑える作用を持つステロイド剤もあわせて使用することがあります。また、内服薬としてビタミンEを含むユベラ錠・ユベラ顆粒や当帰四逆加呉茱萸生姜湯や温経湯を用いる場合もあります。これらの漢方薬は体を温めて血液の流れを促進したり、自律神経やホルモンバランスを整えたりすることでしもやけの改善に効果的とされています。



感染症について Q & A

Q どうやって感染するの？

A ウイルスや細菌は、さまざまな経路から私たちの口や鼻を通過のど(気道の粘膜)に入り込み、体の中に侵入します。主な感染経路をご紹介します。



経口感染は、病原体が付着した飲食物などを口にするによって感染する経路です。それぞれの感染経路を持つ主な病原体は下表の通りです。

接触感染	インフルエンザ、咽頭結膜熱
飛沫感染	インフルエンザ、風しん、百日咳、流行性耳下腺炎
空気感染	麻しん、水痘、結核
経口感染	ノロウイルス感染症、ロタウイルス感染症

季節性の感染症等には手洗い、うがい、マスクが効果的です

健康まつり

健康まつり開催おめでとうございます

城浜診療所

10月15日(日)



千代診療所

11月29日(水)



平和アクションプラン2023

たくさんの平和メッセージをありがとうございます

最優秀賞

『鳴らそう！あなたの心の平和の鐘』

松永 希栄 さん (18歳) の作品

今年の7月から平和へのメッセージを募集したところ、たくさんのメッセージが集まりました。最優秀賞に輝いたメッセージをお薬手帳カバーにプリントして各薬局で配布します。



たくさんのご応募ありがとうございました。

公式LINE
はじめました



山田 祥慎
(薬剤師)

中嶋 秀樹
(薬剤師)

諸岡 真紀
(事務員)

上野 恵理
(事務員)

かもめ薬局は室見川沿いから少し入った福岡市西区福重にあり、
薬剤師2名・事務2名のスタッフで働いています。
10月に薬剤師の異動で新体制となりましたが、引き続き地域の皆様のかかりつけ薬局として
健康をサポート出来るように努めてまいります。
薬剤訪問にも力を入れており、西区内はもちろん、中央区・早良区・城南区まで幅広く対応しています。
患者様の状態や生活環境に合わせた処方提案を行うなど、
患者様が安心して服薬していただけるようにお手伝いしております。
不安に思うことや、疑問に思っていることがございましたら、いつでもお気軽にご相談ください。



室見川沿いから少し入った
福岡市西区福重にあります

薬剤訪問も
おまかせ!!



介護用品も取り扱っています

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