

Health tips

健康のツボ

Vol.88



株式会社 福岡保健企画

今月の
ツボ

コントロールできていますか?喘息

サブメイン

かぜの漢方薬について p4

Q&A

喘息について p6

トピックス

新型コロナウイルスの
抗原検査キットについて... p7

薬局紹介

とまと薬局 p8

福岡保健

検索

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



コントロールできていますか？ 喘息

喘息とは

喘息とは、空気の通り道である気管支が慢性的に炎症を繰り返すことで気管支が狭くなり、咳や痰、息苦しさや呼吸時に「ヒューヒュー」「ゼーゼー」といった音が聞こえる喘鳴や呼吸困難が生じる病気です。特に就寝後や朝方に咳や息苦しさで目が覚めることが多いのも特徴です。そのほか、運動した後などに咳が誘発されることもあります。発症年齢は幼少期と40～60歳代の2つのピークがあり、子供から大人まで幅広い年齢層の方に発症します。小児喘息の多くは思春期の頃には症状がよくなっていますが、そのうち約30%は成人喘息に移行するといわれています。



主な喘息の原因

アレルギー	ダニ、ハウスダスト、ペット、花粉、食物、真菌(カビ)
アレルギー以外の誘因	タバコ、運動、薬(解熱剤や鎮痛剤)、アルコール、過労、ストレス、天気や気温の変化、大気汚染、風邪などの感染症

予防するには

チリ、ダニ、動物のフケ、カビなど発作を引き起こす原因物質がわかっている場合には、それらを避ける対策が有効です。日本人のアレルギーで最も多いといわれるのがダニです。ダニ対策としては部屋の掃除や枕や布団などの寝具の洗濯、じゅうたん・ぬいぐるみ・鉢植えは少なくとも寝室から除去し、ペット(毛のある動物)の飼育は避けましょう。



部屋の掃除や寝具の洗濯をしましょう



避けたほうがよいもの

このような症状はありませんか？

- 週1回以上、喘息の症状がある
- 週1回以上、喘息で目が覚める
- 週1回以上、発作治療薬を使用している
- 喘息の症状によって、活動が制限されている
- 年1回以上、喘息による予定外受診や救急受診、入院を経験している

1つでも該当する人は喘息のコントロールができていません。



まずは自分自身の症状の状態をきちんと把握することがとても大切です。今一度、自分自身の喘息を見直してみましょう。

治療

喘息の治療では、気道の慢性炎症を抑えて、いかに発作が起きない状態にコントロールできるかが重要です。発作を繰り返すと、気道の粘膜が徐々に厚くなり(気道のリモデリング)、狭くなった気道が元に戻らなくなるため治療が難しくなります。



喘息の治療薬は発作が起きないように毎日行う治療(長期管理薬)と症状や発作が起きた時に行う治療(発作治療薬)の2種類があります。

長期管理の第一選択薬は吸入ステロイド薬で炎症をおさえる効果が高い薬剤です。最近では吸入ステロイド薬と気道を広げて呼吸を楽にする長時間作用型β2刺激薬(LABA)と一緒に吸入できる配合剤の使用も多くなっています。ステロイドというと副作用を心配する人も多いですが、吸入薬なので気道に直接届き、飲み薬と比べて用いる量が非常に少なく済み、全身への作用が少ない薬剤です。



ただし、吸入後は口の中に残った薬を洗い流さないと口腔内カンジダといった副作用を起こすのでうがいが必要です。



発作が起きた時は即効性のある短時間作用型β2刺激薬(SABA)を吸入し、狭くなった気管支を広げて発作の症状をおさえる治療を行います。症状が悪化する場合は再度SABAの吸入を行います。それでも症状が改善しない、苦しくて横になれない状態が続く場合には救急外来を受診しましょう。

かぜの漢方薬について

漢方では「未病」という考え方があります。未病とは、病気になる一歩手前、発病には至らないものの軽い症状がある状態のことを表します。この「未病」は、放置しておくとも病気に移行するため、早めに治療することが重要であるといわれています。このときによく使われるのが漢方薬です。



漢方薬はいろんな種類がありますが、一般的なかぜに用いられるものもたくさんあります。西洋薬がかぜの症状を抑える対症療法であるのに対し、漢方薬は免疫力を高めてかぜ症状を抑えるという特徴があります。

漢方薬といえば昔からの経験則で効果があるというイメージがあるかもしれませんが、現在では科学的にも様々なことが分かってきました。昔から使われている漢方薬についても再度、研究・調査が行われており、学会や論文などでもその効果が証明されています。



かぜに使われている漢方薬の一例を紹介します

かつこんとう 葛根湯

かぜに用いられる代表的な漢方薬です。基本的に急性期に用いる薬で使うのは発病後1～2日が目安とされています。発汗がなく、発熱・悪寒・肩こり、首の凝りなどを伴う症状に有効といわれています。発汗を促すことで熱を下げます。比較的体力のある人によいといわれています。



葛根

まおうとう 麻黄湯

かぜや気管支炎の熱の出る急性疾患の初期に使われる漢方薬です。高熱で悪寒が強く、発汗がない場合に用いられます。体力がある方に有効で若い方や子供に使われることも。近年は、インフルエンザの全身症状や関節痛に使われるケースが増えています。



麻黄

まおうぶしさいしんとう 麻黄附子細辛湯

かぜの初期に使われる漢方薬で悪寒・頭痛・咽頭痛・全身倦怠感・鼻水などの症状に用いられます。保温や暖房してもとにかく悪寒が強い場合に有効です。一般的に高齢者や虚弱な方に使われ、病み上がりの人などにも使用されます。



附子



細辛

ばくもんどうとう 麦門冬湯

長引くかぜに処方される漢方薬で、咳や痰の症状によく用いられています。声がれなどにも効果があります。気管支炎、喘息の治療薬としても使われることもあります。



麦門冬

ききょうとう 桔梗湯

のどが腫れて痛むような扁桃炎・扁桃周囲炎などに用いられます。飲み方として、お湯に溶かして冷まし、ガラガラと「うがい」をしたのち、そのまま飲み込むとさらに効果がでるといわれています。



桔梗

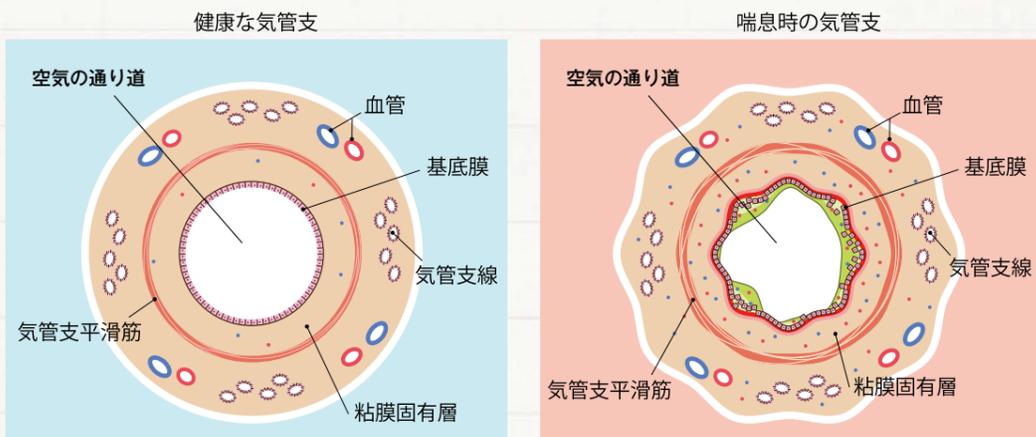


漢方薬は現在ほとんどの医療機関で治療薬として使われています。処方してもらうにはかかりつけの病院に相談しましょう。漢方薬は副作用がないとよく思われていますが、薬である以上、副作用はあります。むくみや筋肉痛がでたり、動悸が出る方もまれにあらわれます。服用中に不調を感じたらすぐに相談しましょう。

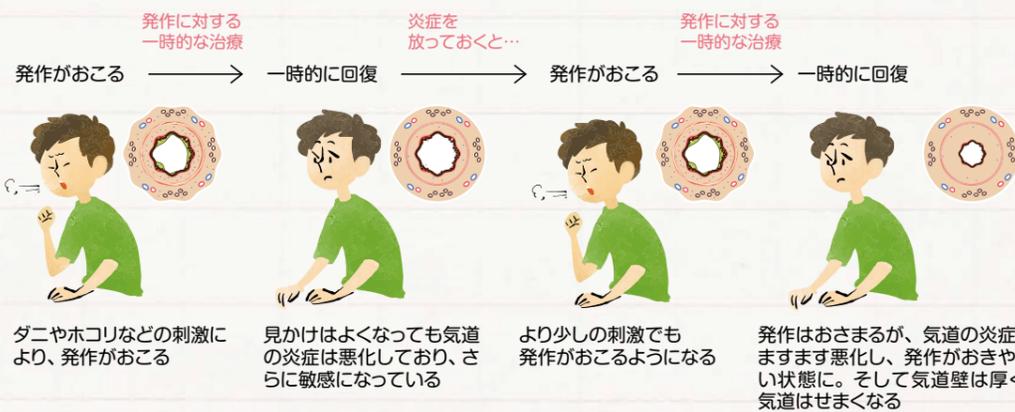
喘息について Q & A

Q リモデリングって何？

A 発作が起きた時にだけ薬を使用している、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。



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。

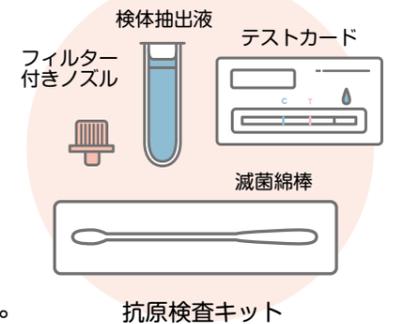


おくすりに関する悩みや、ご質問は...

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

新型コロナウイルスの抗原検査キットについて

10月より薬局で新型コロナウイルスの医療用抗原検査キット（体外診断用医薬品）が販売できるようになりました。医療用抗原検査キットはPCR検査より感度は劣るものの、簡便で迅速なため、医療機関でも使われるようになっています。一時期、研究用の抗原検査キットが販売されていましたが、それは国が承認したものではありません。感染の有無を調べる事を目的としたものでもありません。今も販売されているところがあるかもしれませんが、研究用は精度が劣るものも多く、購入は控えた方がよいでしょう。研究用と書かれているものは要注意です。



※研究用を販売して、景品表示法に基づく行政指導を受けた業者もいます。

医療用抗原検査キットを購入するときの注意点

- 熱や咳などの症状がある時に、薬局に行って購入するものではありません。症状がある場合は抗原検査キットを買えません。症状がある場合は、かかりつけ医、もしくは発熱外来のある医療機関を受診します。わからない場合は、**専門ダイヤル（※）**に尋ねてください。
- 予め健康な時に購入し、体調が気になる場合等に使用します。陽性の場合、**専門ダイヤル（※）**に電話して下さい。受診できる医療機関を紹介されます。陰性の場合でも発熱、咳などの症状がある場合は、医療機関を受診してください。

※福岡市新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル
092-711-4126
24時間対応

※福岡県新型コロナウイルス感染症一般相談窓口
092-643-3288
24時間対応

- すでに濃厚接触者と判断されている方は、保健所の指示に従ってください。抗原検査キットで陰性の結果が出て、偽陰性の可能性があるため、指示を無視して出歩くようなことはしないで下さい。

※症状の有無、検査結果にかかわらず、引き続き、マスクの着用、手指消毒など感染防御対策をお願いします。

お酒が好き。
一人で飲み歩くのが
楽しみですが、今は
自粛しています。



境 則孝 (薬局長)

近頃ピアノに
はまっています。



財前 輝美 (薬剤師)

孫が誕生しました。
とてもかわいいです(笑)



野本 さゆり (事務員)



スタッフは薬剤師2名、事務員2名。
主に粕屋診療所の処方箋を受け付けて
いますが、その他九州大学病院、福岡大学、
九州医療センター、福岡赤十字病院など
あらゆる医療機関の処方箋に対応しています。
薬剤訪問、配達なども対応していますので
お気軽にご相談ください。
お薬以外の相談でもOK。

息子(16歳)は
ハンドボール、
娘(6歳)は絵を描く
ことに夢中。



松永 久美子 (事務員)

平和アクションプラン2021

平和のキャッチコピーは

『No Peace No Life』

に決まりました。ご応募いただいたみなさんに
平和キャッチコピーが入ったエコバッグを進呈いたします。



たくさんの平和キャッチコピー
ご応募ありがとうございました

