

Health tips

# 健康のツボ

冬号  
Vol.80

Winter 2019



株式会社 福岡保健企画

今月の  
ツボ

風疹と麻疹



お薬Q&A

風疹と麻疹について ..... p4

漢方情報

葛根湯 ..... p5

トピックス

健康まつり／秋のウォーキング .... p6

薬局紹介

マリア薬局 ..... p8

「大善寺玉垂宮の鬼夜」(久留米市)

毎年一月七日の夜に行う追儺(ついな…鬼払いの儀式)の祭事で、1600年余りの伝統があり、松明六本が境内を巡る火祭りです。平成六年(1994年)には国の重要無形民俗文化財に指定され、日本三大火祭りの一つに数えられています。

(写真…公益財団法人 久留米観光コンベンション国際交流協会)

福岡保健

検索

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

予防接種を行いましょ!!

ふうしん ましん  
**風疹と麻疹**

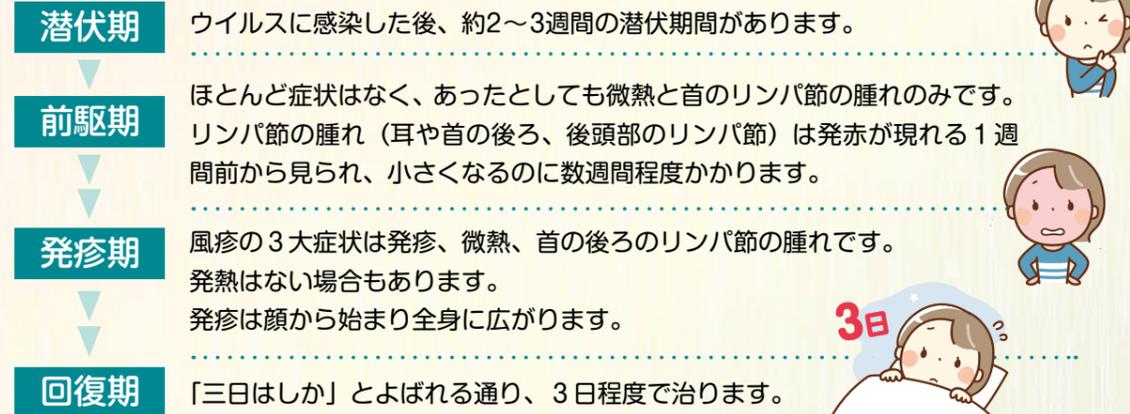
2018年の風疹患者は11/11までで2032人となりました。2000人を超えたのは風疹が大流行した平成25年以来で、国立感染症研究所は女性は妊娠の前に2度ワクチンを接種しておくほか、流行の中心となっている30代から50代の男性などにもワクチン接種による感染拡大の防止を呼びかけています。最近よくニュースで耳にする風疹と混同しやすい麻疹について詳しくみてみましょう。



**風疹とは**

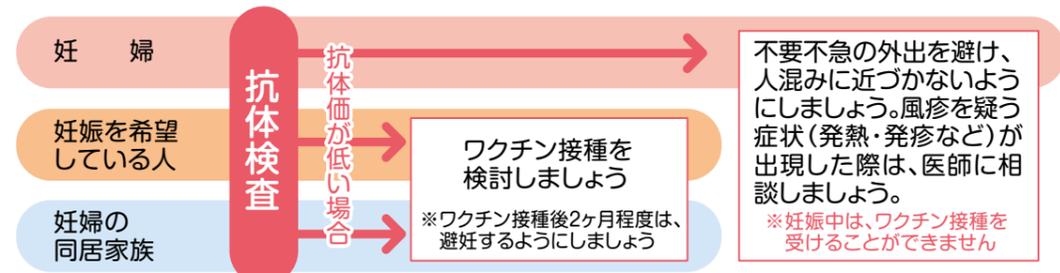
風疹は一般的に「三日はしか」と呼ばれ、「風疹ウイルス」が原因となる感染症です。症状の特徴は、微熱と発疹（皮膚が赤くなるなど）と耳の後ろのリンパ節の腫れです。

風疹ウイルスに有効な薬はありませんが、合併症がなければ問題となることはありません。しかし、妊娠初期に妊婦が感染した場合に生まれてくる赤ちゃんに「先天性風疹症候群」という心臓や眼、耳などに重篤な合併症を発症する危険があります。そのため、思春期後の女性は注意が必要です。ワクチンで感染予防をしっかり行っておきましょう。



**風疹からお腹の子どもを守りましょ**

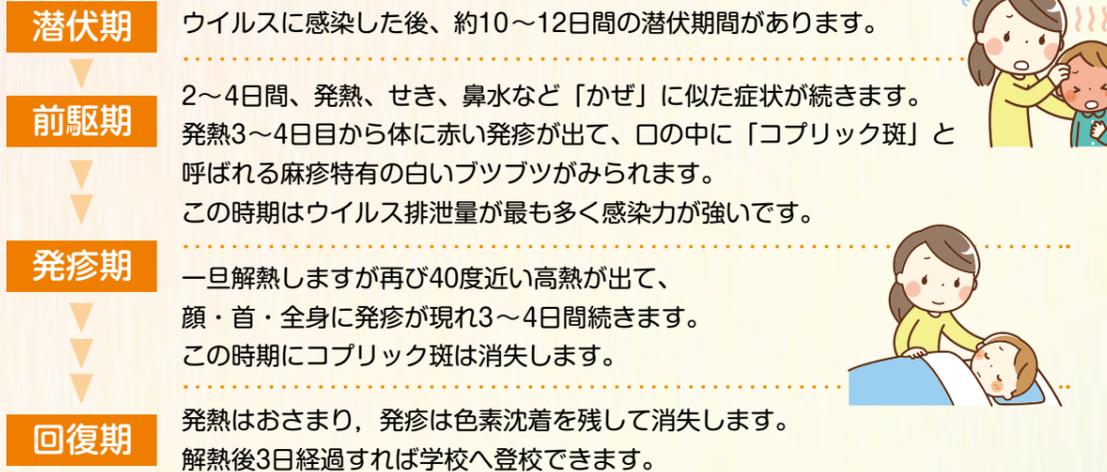
風疹に対する十分な免疫があるかどうかは、抗体検査で確認することができます。



**麻疹 (はしか) とは**

麻疹は、麻疹ウイルスによって引き起こされる発疹性の急性疾患です。麻疹は感染力が非常に強く空気感染するので手洗い、マスクのみで予防できません。今までに麻疹にかかったことのない人や麻疹のワクチンを接種したことのない人が麻疹ウイルスにさらされると、ほぼ100%感染するとされています。

昔、麻疹は「命定め」と言われました。医学が進んだ現在でも、根本的な治療法がないので「命定め」の病気であることに変わりはありません。



**麻疹は合併症が怖い**

麻疹が重症化すると合併症を起こしやすく肺炎、脳炎、心筋炎などが約30%の人におこります。また、亜急性硬化性全脳炎 (SSPE) と呼ばれる難病中の難病ともいわれる病気になることもあります。この病気は麻疹にかかって数年してから、知能の障害とけいれんがおこります。

**ワクチン接種が大切**

ワクチンで予防することが大切になります。ワクチンを接種しておけば、かかったとしても重症になることはまずありません。

定期接種は1歳と小学校入学前1年間に2回です。

**ポイント** 成人の方でワクチンを接種していない方や効果が薄れている方は予防接種をおすすめします



**無料 風疹抗体検査を実施しています**

福岡市内にお住まいの方は各保健所へ、市外にお住まいの方は県内の契約医療機関にお問い合わせください。

## 風疹と麻疹 Q & A

### Q 風疹と麻疹にかかったら A 学校は休まないといけないの？

児童、生徒が風疹や麻疹にかかると、学校保健法で出席停止が定められています。期間は風疹は発疹が全て消失するまで、麻疹は解熱後3日を経過するまで。



### Q 大人が風疹の予防接種を受ける時の注意点は？

A 女性は接種前1カ月、接種後2カ月の避妊が必要です。



### Q 妊娠中にMRワクチン(風疹・麻疹ワクチン)を接種することができる？

A できません。妊娠前に抗体があるか確認し、抗体がない、または未接種・未罹患であればワクチンを積極的に接種してください。



### Q 風疹に合併症は起こりますか？

A 合併症は非常にまれですが、脳に炎症(脳炎)が起こることがあります。脳炎が起こる時期は、発疹が現れてから数日後で、頭痛・発熱・嘔吐などの症状を伴って急に発症します。このとき、けいれんや意識障害を起こすこともあります。多くの場合、数日で意識が回復しますが、重症化することもあります。また、割合は少ないものの、血液の中にある血小板が減り、出血が止まりにくくなることもあります。



## 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

# 漢方シリーズ 葛根湯

最近人気の風邪薬

### 葛根湯とは

葛根湯は、7種の生薬が合わさった漢方薬で、発汗・解熱作用と鎮痛作用があります。葛根湯はかぜ以外にも肩こりや頭痛、筋肉痛や鼻炎などさまざまな症状の緩和に役立ちます。また、眠くなる成分が含まれていないので、運転される方、お仕事や家事・育児と忙しく休めない人にもオススメです。

発汗・解熱作用  
麻黄・葛根・生姜・桂枝

鎮痛作用  
芍薬・甘草・大棗

### 葛根湯を飲む時の注意点

葛根湯は、体内から熱を上げて強い発汗作用で風邪を治す薬です。まだ発汗してなければ多少の発熱でも効果がありますが、すでに発汗があると効果が出せません。また、喉がかなり痛い時、鼻炎のような長引く風邪や咳だけがいつまでも続くような風邪の場合は別の薬を飲む必要があります。

### 葛根湯を効果的に服用するPoint!!

葛根湯は飲むタイミングで効き目がかなり違います。葛根湯の効果的な飲み方は、風邪かな?と感じたときの「風邪の初期症状」で飲むことがベストです。

- ゾクゾク寒気がする(発汗がない)
- 頭が重くてだるい
- 首や肩にこりがある
- くしゃみや鼻水が出てくる

お湯に溶かして  
飲んだほうが  
効果的です。



下記の症状がある時は別の薬が必要です。

- 発熱がある(38度以上で発汗がある)
- 喉が痛い
- 長引く鼻水や咳

喉が痛い時のおすすめの漢方 ..... 桔梗湯、銀ギョウ散  
鼻水が続く時におすすめの漢方 ..... 小青龍湯  
痰や咳が続く時におすすめの漢方 ..... 麦門冬湯



葛根湯に含まれている生薬  
葛根(かっこん)

これらの症状で漢方薬の効果がない場合は病院を受診してください。葛根湯は、体内から熱を上げて風邪を治すので、熱に耐えられないほど脱水したり衰弱した方はさけた方が良いでしょう。

トピックス

# 健康まつり

あおぞら薬局



りんご薬局



かもめ薬局



つばさ薬局



マリア薬局



ちどり薬局



たたら介護薬局



各地で盛り上がりました。

## 秋のウォーキング

11月17日(土)

秋晴れのなか、嘉麻市でウォーキングとりんご狩りを行いました。嘉穂総合運動公園でウォーキングコースを2周しました。それぞれのペースで、紅葉を見たり、木々や草花の話を楽しみながらウォーキングを楽しみました。広場で昼食をとり、昼食後は華香園でお楽しみりんご狩り「りんご狩りは初めて！」という方が多く、園の方に、どのりんごが美味しいかと積極的に尋ねるなど、りんご狩りを楽しみました。



気持ちの良いウォーキング



1週900mのコースを2周しました



皆で和気あいあいとおしゃべりしながら秋の紅葉を楽しみました

## りんご狩り



美味しいりんごがたくさん獲れました



久薬剤師が「インフルエンザ」の青空講義を行いました。

## 新入職員の紹介

よろしくお願いいたします



たかき ともこ  
高木 智子

人生初の転職でやってまいりました。前の職場より長く続けることができると思っています。これからよろしくお願いいたします。ちなみに高木の「木」は濁りません。

マリア薬局では全国の処方箋を受け付けております。  
 また、毎週第2水曜日には血糖測定会を行っています。  
 ヘモグロビンA1cがワンコイン (500円) ・6分で  
 測定できます。お気軽にお越し下さい!

血糖測定会  
 毎月第2水曜日  
 14:30~15:30



マリア薬局トピックス

小金丸 亮二 (薬局長・薬剤師)

なんといっても大ニュースは是枝先生ですね! 🎉



是枝 恭平 (薬剤師)



10月31日ハロウィンの日に待望の男の子が生まれました♡  
 大きくなったら一緒にお酒が飲めるかな🍷

北館 妙子 (薬剤師)



わが家の息子は硬式野球にどっぷりハマっています。おかげで毎週日曜日は  
 家族で野球🏆🏈 現在のところ、中学一年生九州大会ベスト4🎉

清正 里美 (事務)



今、私の家では娘がロープにひっかかり転んで腕を骨折しました。  
 それで、大変😞お風呂に入れてあげたり、ご飯を食べさせてあげたり。

田中 幸子 (薬剤師)



私はよく飯塚の実家に帰っています。野菜を作っているお父さんと、  
 かわいい姪っ子、甥っ子と会うのが楽しみです😊

千葉 由理絵 (事務)



家族みんなで久しぶりの休みに、大分に行ってきました👉👉  
 瀧廉太郎の岡城のもみじです。とってもキレイでした🎉

山本 裕美子 (事務)



私は結婚2年目♡ ちょくちょく小旅行にいつてます。列車の旅と温泉三昧。  
 ここは別府駅前、油屋熊八の像。日本で初めてバスガイドを導入した人です。

岡村 恵美 (事務)



夏から家族になったラミンです。とてもおとなしい女の子。  
 とっても癒してくれます😊

庄 裕美子 (薬剤師)



私は旅行に時々行っています。ここは島根の足立美術館。  
 横山大観の絵もすばらしいですが、この庭に感激しました😊



石田 ひとみ (薬剤師)

友人の船で初めて海釣りに行きました☀️  
 天草から鹿児島へタコを釣りました。  
 これからは友達をたくさん作って老後をエンジョイします😊



小金丸 亮二 (薬局長・薬剤師)



盲腸のOPEから早一年が過ぎました。ある日、また激痛にみまわれ、急いで病院へ🏃  
 「なんやろか!!」😞なんと腎臓と尿管に一つずつ石が結成されていました😞  
 皆さんもお気をつけください。



みんな元気で頑張りまーす😊

