



ヘルスアップ ニュース

10月号 [Vol.27] フジカワ調剤薬局

10月号 平成28年10月1日

発行所 フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間923-1

電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

秋に流行する病気は？

厳しい暑さが続く夏が終わると、過ごしやすい秋がやってきます。しかしだからといって油断大敵。秋には秋で流行する病気があります。特に季節の変わり目でまだ身体が夏仕様のままであれば、秋の冷え込みに弱って、思わぬ重病にかかってしまう事も。今回は秋に流行する病気とその特徴について見ていきましょう。



秋に流行する病気一覧

◆インフルエンザ

インフルエンザは、高熱や頭痛、関節痛などの症状があらわれます。ワクチンの接種が推奨されていますが、インフルエンザは年々進化し、少しずつ変わっていくので、油断せず体調を整える事が大切です。

◆RSウイルス

RSウイルスは、咳や鼻水などの呼吸器症状を引き起こします。特に注意が必要なのは喘息持ちのお子様です。普段から喘息を患っている場合、重症化する傾向があります。大人は、発症しても大して重症化しない病気ですが、免疫力の弱い高齢者に関しては注意が必要で、急性下気道炎の原因になることがあります。

◆胃腸炎

胃腸炎を引き起こすのが、ノロウイルスとロタウイルスです。ノロウイルスに感染した場合、嘔吐・下痢・腹痛などの症状があらわれます。ロタウイルスは特に乳幼児に感染しやすいウイルスです。どちらも感染力が強いウイルスなので、吐瀉物などを処理する際には注意しましょう。

◆食中毒

食中毒は夏に多いイメージがありますが、実際に最も多いのは10月頃になります。運動会など外で食事する機会が増えていること、夏バテを引きずって免疫力が低下している事などが原因のようです。魚介類に含まれるサルモネラ菌、腸炎ビブリオ菌から食中毒を起こすので、生魚には特に注意しましょう。

◆呼吸器疾患

秋は肺が弱くなり、抗病力が弱くなる時期でもあります。もともと喘息持ちのお子様は発作が増えるので注意しましょう。秋の花粉症はブタクサが主流で、副鼻腔炎（蓄膿症）を併発するかもしれないので油断は禁物です。早めにアレルギーを抑えるお薬を飲むようにしましょう。

◆季節性うつ病

秋独特のうつ病というものがあります。体は夏の活発さを感じて動きたがるのに、思うように体が動かなくて気分が落ち込む事になります。気分が落ち込む以外に見られる症状が、無性に眠たくなる過眠や甘いものが欲しくなる過食です。対処法としては、日光を浴びることで脳のバランスを調節してあげましょう。

秋は気温が低くなり、湿気も落ち着いてくるので、ウイルスが活発になり、感染症にかかりやすくなります。また夏バテの延長や季節の変わり目で、まだ身体の準備ができていない事もあり、免疫力が弱って、病気にかかりやすい体質になりがちです。油断せず手洗いやうがいを徹底しましょう。意識して日光を浴びるようにし、ウォーキングなど軽い運動を行いましょう。生活リズムを整え、規則正しい食生活を心がけましょう。

今月の出来事

「健康サポート薬局」をご存知でしょうか？

2016年10月より、「健康サポート薬局」が本格的にはじまります。健康サポート薬局とは、「薬局および薬剤師の基本的な機能を有し、地域住民による主体的な健康の維持と促進を積極的に支援する薬局である」と定義されています。

分かりやすく説明すると、患者さんのためにお薬、健康食品や健康全般についてのアドバイスはもちろんのこと、地域医療の拠点として、近隣の医療機関、介護施設、地域包括センター、ケアマネージャー、訪問看護など様々な機関と連携し、質の高い医療の提供を、患者さんに紹介すること。また、地域の人々のために健康イベントの開催や、地域活動にも進んで参加していくということです。

当薬局も、かかりつけ薬局・薬剤師として、これからも、日々研鑽し社会に貢献できる「健康サポート薬局」づくりに務めていきたいと考えております。

—明笑氣楽—「知って得する雑学」

頭を使うとなぜ腹が減るの？

勉強などして頭を使うと、「お腹がすいた〜」という経験を誰もがしたことがあると思うが、実はこれにはちゃんとした理由がある。

人間の脳の重さは、体重のおよそ2%。たったそれだけの重さにも関わらず、脳で使われる消費エネルギーは、体全体の20%にもなる。脳で使われるエネルギー源はブドウ糖（グルコース）であり、頭を使うとグルコースが減っていき、極端に低下してしまうと、脳の神経細胞が死んでしまい、危険な状態になってしまう。そうならないようにするために、グルコースを取りこもうとする働きがおこる。これが「お腹がすいた」というSOS信号ということだ。

研修会に参加して

9月11日（日）ホテルマイステイズ新大阪コンファレンスセンターで「子宝カウンセラーの会」と「第1回統合医療生殖学会」が合わせてあり、今回も参加させていただきました。「統合医療生殖学会」とは、これまで以上に学術を向上させるとともに、大学、医療研究機関との共同研究や連携を深め、医師など幅広く参加でき、不妊領域の専門知識を学ぶ学会です。



今回の症例パネルディスカッションには、実際に数々の不妊治療を乗り越えて、見事妊娠することができたご夫婦（夫50歳・妻46歳）が出席され、これまでの体験談や現在の心境など、いろいろお話していただきました。晴れ晴れとした、幸せいっぱいのお二人のお顔がとても印象的で、もうすぐ生まれてくる元気な赤ちゃんをみんなで心待ちし、会場中が笑顔あふれる有意義な時間を頂き嬉しく思いました。今回は、カウンセラーとしての私たちの存在意識を改めて強く意識させられた研修会でした。

由紀子

10月のイベント情報

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

10月健康宝くじ 当選番号発表

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

- 1等賞 5353
- 2等賞 5420
- 3等賞 400 500
- 4等賞 001 199 272 369 410
- 5等賞 18 28 39 46 54 61 82 92



縁日向猫の毛並のつやつやと
秋ふかき日のひかりに沁むなり
堀江市清遺歌集より