

7月号 平成29年7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



ヘルスアップ ニュース

7月号 [Vol.36] フジカワ調剤薬局

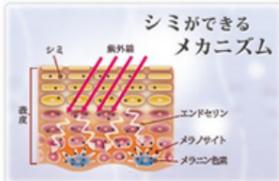
『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

“しみ”

◆◆しみとは？◆◆

しみはメラニン色素が皮膚に沈着してできたものです。医学的に、しみは「肝斑」のことを指します。30歳以上の女性に多く見られ、主に頬や額などに境界のはっきりした淡い茶色のしみが左右対称に現れるのが特徴です。肝斑の発生には妊娠や月経異常、経口避妊薬の長期連用などが引き金となることが多く、女性ホルモンが影響していると考えられています。私たちが日常しみと呼んでいるものは、肝斑を含めさまざまな疾患を指すことが多く、褐色の色素斑を呈する状態を広く『しみ』と考えているようです。



『しみ』と呼ばれる疾患には次のようなものがあります。

- ◇老人性色素斑：加齢に伴って現れる、紫外線が大きな要因。中でも特に多い。
- ◇雀卵斑：いわゆるソバカスと呼ばれるもの、色白の人に多い。
- ◇炎症後色素沈着：やけどや湿疹の後、その部位に色素が沈着する。
- ◇摩擦黒皮症：ナイロンタオルなどの摩擦で皮膚をいためることにより起こる。
- ◇遅発性両側性太田母斑：額、目のまわり、頬などに生まれつきある茶褐色、青色のあざで、日本人に多いと言われている。
- ◇脂漏性角化症：イボ状に盛り上がった状態のシミ。シミの角化が進み、隆起したもので、手の甲に出るケースも多い。

◆◆しみの原因◆◆

- *紫外線：紫外線はしみの外的要因で最も影響の大きいものです。曇りの日や冬でも放射され、皮膚は障害を受けています。
- *老化：子供にしみができないのは、皮膚の新陳代謝が盛んなためメラニン色素がつくられても全部排泄されてしまうからで、年を重ねるにつれて皮膚機能は衰え、新陳代謝が悪くなる結果、メラニン色素が排泄されずに皮膚に斑を残してしまいます。
- *お血：お血とは血のめぐりが悪い状態をいいます。血液が汚れていたり血流が悪ければ、顔色が悪く見えるだけでなく、皮膚の新陳代謝が低下し、しみやそばかすの原因になります。
- *ストレス：ストレスや過労があると、下垂体からのメラニン色素細胞を刺激するホルモンの分泌が高まり、しみの原因になります。
- *女性ホルモン：妊娠初期にしみが目立ってくるのがよくあります。これは妊娠時に卵巣から分泌される黄体ホルモンが、皮膚を日光に対して過敏にしたり、メラニン色素細胞を刺激するホルモンが下垂体から分泌されるためです。
- *タバコ：タバコに含まれるニコチンは、メラニン細胞をできにくくするビタミンCの働きを阻害したり、血管を収縮させて血行を悪くする原因になります。

◆◆予防が大切！！◆◆

- ♪ 紫外線を浴びないようにする…外出する時には日傘をさしたり、帽子をかぶるなどして直射日光を避けましょう。また日焼け止めによる紫外線カットに努めましょう。
- ♪ ビタミンC・E・B群を摂取する…ビタミンCにはメラニンをつくりにくくする効果があります。野菜や果物などで適切にとるよう心がけましょう。また、ビタミンEにはビタミンCの働きを助け、メラニンの産生を促す活性酸素の生成を抑える働きがあり、さらにビタミンB群には代謝機能を活発にする働きがあります。
- ♪ 美しい肌を保つためには、ストレス発散はもちろん、食事や睡眠に気をつけ、規則正しい生活を送ることが大切です！

今月の出来事

私は、昼間、足代幼・小・中学校、池田高校辻校・三好校の学校薬剤師を25年間させて頂いております。仕事内容は各学校に向いて学校の環境衛生に携わる業務を行うことです。具体的には、飲料水の検査、プールの管理や水質検査、給食の衛生検査、教室の騒音レベルや明るさ、空気の汚れ、ダニ検査などの学校環境の衛生が保たれるように指導や理科実験室や保健室などに置いてある薬品の管理等の指導・助言もこなっています。また、生徒に薬物乱用防止やくすりの正しい飲み方などの授業をしたりすることもあります。学校に必ず薬剤師を置くこと定めているのは世界的にも日本だけであり、一般的にはあまり知られていませんが、これからも学校の環境衛生のチェックや、児童・生徒にとって最適な学校環境作りに努めていきたいと思っております。



—明笑氣楽—「知って得する雑学」

ビールが飲みたくなる気温とは？

気温と商売はけっこう関連が深い。夏物商品には、ある温度を超えると一気に〇〇が売れ出す、といった気温の目安があるという。たとえば、かき氷は気温が30度以上になると急に売り上げが伸びる。冷やし中華や清涼飲料水が伸びるのは、ズバリ25度を超える夏日が境目。エアコンや夏物衣類など夏物商品全般が売れ始めるのは気温20度以上とされている。

では、夏に欠かせない「ビール」が美味しく飲めるのは気温22度くらいからだ。売り上げに関しては、28度を超えて一気に伸びる。ある調査では、28度以上では気温が1度上がるごとに1日あたり大瓶にして1000万本近くも消費量が増えるという。そうした統計をもとに、最近では「ビール指数」を表示している天気予報がみられる。これを参考（ビールを飲む言い訳？）にしてみたいだろうか。

母の喜寿のお祝い

今年6月25日は実家の母77回目の誕生日。夫や弟夫婦と相談し一緒に心ばかりのお祝いをしました。紫のちゃんちゃんこ・頭巾に身を包んだ大喜びの母は、77歳とは思えないほど元気で、いつもニコニコ、誰に対しても優しく太陽のような明るさと温かさでみんなを包み込んでくれます。そして幼い時から今まで大切な局面局面ではいつも優しく適切で温かい母の言葉があったような気がします。そんな母の姿は私



たちの心の支えであり、いつも元気をもらい勇気づけられてきました。お母さん。これからも体を大切に。お父さんと二人一緒に仲良く元気で長生きして下さい。いつまでの私たちの心の太陽として、そばで見守っていて下さい。 由紀子

7月のイベント情報

◎三好スタンプ会たなばたセール◎

スタンプ2倍!

7/1(土)~10(月)

7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	3737	2等賞	3939	3等賞	333	777
4等賞	500	600	700	800	900	
5等賞	09	19	25	46	52	68 82 98



若鮎の毛鉤しつかとくはえたる
口見えてしばし水にあらがふ

堀江市清 遺歌集より