

9月号 平成29年9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

9月号 [Vol.38] 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—

“喘息（ぜんそく）”

喘息とは

現在、日本には気管支喘息の患者が500～600万人存在し、その罹患率はまだ増え続けていると言われています。喘息は、気管支に慢性的な炎症が起これ、ちょっとした刺激で過敏に反応して気道が閉塞し、様々な気管支の症状（発作）が現れます。例えば発作性の咳、空咳、呼吸困難や胸の痛み、動悸や息切れ、のどが「ゼーゼー、ヒューヒュー」という喘鳴などです。



発作が起こる原因

喘息は、人によって発症・悪化の原因が様々に異なります。アレルギーを起こす原因物質（アレルゲン）や様々な環境因子が関わって、喘息の悪化は起こります。

- アレルゲン：ほこり、ダニ、花粉、動物の毛や羽、カビ（真菌）、食べ物など
- 環境因子：*呼吸器への刺激

- 〔気候・温度・気圧の変化、大気汚染、激しい運動など〕
- *生活習慣〔ストレス、飲酒、タバコなど〕
- *風邪やインフルエンザなど〔ウイルス感染〕
- *医薬品〔解熱鎮痛薬、高血圧薬など〕

喘息の治療

原因が人によって様々なので、治療法は一人一人異なります。薬物療法としては、「気道の炎症を抑える薬」や「発作を抑える薬」などが使われます。症状が軽症の場合は「吸入剤」を使ったりします。また、発作の軽減と体質改善のために、体質や症状に合わせて漢方薬が処方されることもあり、小青竜湯や半夏厚朴湯、大柴胡湯、小柴胡湯、麻杏甘石湯などが使われます。

喘息の予防

喘息は、発作を起こさないようにすることがとても大切です。そのため日々の生活の中で、次のことを心がけましょう。

- ①アレルゲンの除去：掃除をこまめにし、アレルゲンとなるホコリやダニなどを取り除きましょう。お布団は日干しして、後はよく叩いてダニの死骸も取り除きましょう。
- ②生活習慣の改善：日頃から体調を崩さないように注意し、風邪やインフルエンザなどで発作の引き金を作らないようにしましょう。アルコールの摂取は適度に控え、また本人や周囲の人も禁煙が望ましいです。
- ③ストレスの緩和：お子様などに多い感情の激化や強いストレスは、呼吸の亢進をうながし気道の狭窄の要因となります。感情のコントロールに努め、喘息に負けない心と体を作る事がとても大切です。

また、ぜんそく日記をつけたり、吐き出した呼気の量を測るピークフローメーターなどで症状を自己評価し、体調を管理できるよう毎日の状態を把握するとよいでしょう。

コラム ～体を鍛えよう！～

激しい運動は、喘息症状を悪化させる因子にもなりますが、適度な運動（水泳など）をして体力づくりをすることは、喘息予防や感染症予防にもなります。また、日頃から乾布摩擦をすることにより皮膚の自律神経を鍛え、喘息の予防や免疫力をアップしてさまざまな病気の予防にもなります。普段から無理なく継続して体を鍛えていく事がとても大切です。

今月の出来事

今年から薬剤師会三好支部では、薬務課、三好保健所、社会福祉協議会の方々の協力のもと、各地域に出向き、健康サポート『薬剤師出前相談』事業を展開しております。去る8月27日（日）三野地区、東祖谷地区で「お薬の正しい使い方」の説明会とお薬の相談コーナーを開催いたしました。三野では福祉まつりと併せての説明会だったので、多くの方々に聞いてもらい喜んで頂きました。これからも、我々が各地域のふれあいいきいきサロンに出向きますので、お薬・禁煙・認知症・サプリメント等の気になる事をご相談していただければ幸いです。

こうして、我々が地域へ出かけることにより、より多くの住民の健康づくりをサポートすることができ、併せて薬剤師が皆様方の身近な存在になることを期待しているところです。



—明笑氣楽—「知って得する雑学」「台風にはすべて“名前”がある！」

日本では、毎年1月1日以降に発生した最初の台風を「台風1号」とし、その後は発生順に番号をつけて、そのまま番号で呼ぶのが一般的だ。

実際台風にはひとつひとつ名前がついている。従来、米国が英語名（人名）を付けていたが、2000年から台風防災に関する各国の政府間組織である「台風委員会」が、北西太平洋または南シナ海で発生する台風固有の名前をつけることになった。

加盟14か国からそれぞれ10個、合計140個の名前が用意された。日本からは「テンビン、ヤギ、ウサギ、カジキ、カンムリ、クジラ、コップ、コンパス、トカゲ、ワシ」と星座の名前からつけたのだ。命名第1号は2000年5月7日にフィリピン東で発生した台風1号。「ダムレイ」とカンボジアで象を表す語がつけられた。ちなみに、今年の4月26日に発生した台風1号の名前は、「梅の花」を意味する「ムイファー」だった。

お客さまに支えられて

この夏も“わくわくスピードくじイベント”を8月21日から3日間開催いたしました。イベントの準備をしながら、景品は何にしようか？ 沢山来てくれるかな？ お客さんは喜んでくれるかな？ との思いでしたが、「今日抽選会だったので、仕事の休憩時間に来たよ」とか「これ狙ってたんよ。当たってよかった！」と言うお客様など沢山の皆様が見えられ、盛り上がった期間となり、大変喜んでおります。ありがとうございました。

私たちは、こうした沢山の皆様方のおかげに支えられて、日々頑張っているのだとしみじみ感じました。そして今後も素晴らしいイベントが開けますよう心掛けていきたいと思っておりますので、どうかよろしくご厚意申し上げます。

由紀子

9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

9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 4926
- 2等賞 4765
- 3等賞 624 863
- 4等賞 528 609 768 825 971
- 5等賞 02 18 35 46 54 78 86 94



さし鮎のしきりに跳ねて釣れさかる
ひとときわれを忘れるたりき
堀江市清 遺歌集より