



ヘルスアップ ニュース

9月号 [Vol.50] フジカワ調剤薬局

9月号 平成30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

『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—

“災害時のエコノミークラス症候群を考える！！”

●●エコノミークラス症候群とは？●● 『正式病名；静脈血栓塞栓症』

エコノミークラス症候群とは、乗り物などや窮屈な場所に長時間同じ姿勢のまましていると、血流が悪くなり血管内に血の塊（血栓）ができ、そこに痛みや腫れが生じることがあります〔深部静脈血栓症〕。動けない状態から急に起き始めたりすると、その血の塊（血栓）の一部が血流によって肺まで達し、肺の血管を詰まらせてしまう危険性があることです〔肺塞栓症〕。当初、航空機内のエコノミークラスの乗客からの発症が報告されたことによりこの名称がつけましたが、2年前の熊本地震では、大規模避難所施設の損壊による避難所不足、度重なる余震の恐怖などから多くの方が車中泊避難をされました。その結果51人が入院を必要とするエコノミークラス症候群を発症し、そのうち重症は5人で1人が亡くなっています。残念ながら、日本では災害の度に、多くの方がエコノミークラス症候群にかかる、という事が繰り返されています。



●●なぜ起こるの？●●

血栓ができるのは「長時間の足の運動不足」と「乾燥」が原因と考えられます。

①「長時間の足の運動不足」・・・血液は、筋肉の収縮運動で足から心臓に戻ります。長時間、足を動かさないまましていると、血液の流れが滞って、血液の塊ができやすくなります。

②「乾燥」・・・機内の湿度は5～15%とたいへん低く、この湿度では普通、1時間に80ccの水分が体から失われます。このような状態で水分を補給しないと、血液が濃くなってドロドロになり血栓ができやすくなります。

●●どんな症状？●●

初めは足や膝の腫れ、脹脛や大腿にむくみや激しい痛みが起きます。この症状は時間が経ってから分かる場合もあります。重症例では足にできた血の固まりが肺に詰まり、息が苦しくなり、頻呼吸や胸の痛みやなどを訴えて失神することがあります。最悪な場合は死に至ることもあります。

●●災害後にはエコノミークラス症候群を起こしやすい！●●

▼「静脈の血流が滞る」車中泊や混雑した避難所、狭い応急仮設などでの長時間滞在。

▼「血液が固まりやすくなる」水や食料の不足で脱水症状になり血液が濃くなる。

▼「静脈が傷つく」避難時のケガや打撲、長時間座りっぱなしによるヒラメ筋静脈の過度の拡張による血管の損傷。

●●災害時のエコノミークラス症候群の予防方法！？●●

- ・肢の静脈血流を良くするために数時間ごとに歩く。 ・車中泊を避ける。
- ・ふくらはぎをマッサージする。弾性ストッキングを履く。
- ・血液が濃くならないようにこまめに水分を補給する。
- ・足のケガは早めに治療。打撲は包帯や弾性ストッキングで圧迫する。

◎ 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 4920 2等賞 4987 3等賞 4501 4951
4等賞 599 603 750 898 000
5等賞 11 23 34 42 58 69 78 89

* 今月の出来事 *

お盆、今年も阿波踊り連の来訪！

今年も、当店でみのだ連、さつき連、風来坊連が踊ってくれました。どの連も毎回踊りの実演が違うのが楽しみで、よしこのリズムと豪快な踊りにはいつも心弾ませてくれます。2日目に、雨が降り心配していると、何と店内に踊り込んで来たのには驚きでした。店中に響き渡るお囃子の音と優雅や踊りには、いつもとは違う雰囲気でもとても感動的でした。今年も夏の風物詩を楽しむことができました。ありがとうございました。



—明笑氣楽—「知って得する雑学」

風向きの法則を知れば台風の進路がわかる？！

台風が接近してきて通過するまでの風の向きは“法則”がある。まず台風が北上してくるときは、近づいてくるにしたがって、東寄りの風が強くなり、台風の中心が通り過ぎたあとは、西寄りの風が強く吹く。台風は時計と反対回りの渦を巻いているため、中心が現在地の東側を通れば、風は東→北東→北→北西→西の向きで変わっていく。一方、西側を通過すると、東→南東→南→南西→西の向き。つまり、風の方向を注意していれば台風の進み具合がわかるというわけだ。ただし、これは周りに何も無い状況での話である。

リッキー大健闘！頑張れリッキー！

今年の猛暑はことのほか厳しく、一向に衰えを見せませんが、皆さまお元気でいらっしゃいますか。

ところで、我が家の愛犬リッキーは今年で14歳（人間なら72歳とか）を迎えました。例年ならガタッと食欲が落ち、夏バテでグッタリとなるところですが、珍しく今年は元気に飛び回っています。実は、新発売となったシニア犬サプリ『ワンサポート』を8月から試しに飲ませていたところ、予想以上に嬉しい結果となり、寝ている時間が減り、よく動くようになり、食欲も増えてきました。

人も犬も一緒。元気で長生き！イキイキ・わくわく明るい人生！を送るためにも『元気の源』を摂ることも大切ですね。

リッキー、いつまでも元気で、私の癒しであってちょうだいネ！

由紀子



* 8月のイベント情報 *

《個別・健康相談会 開催》

日時：9月28日（金）18：00～

場所：フジカワ調剤薬局

講師：中本 宗宏先生

〔・健康相談アドバイザー・温灸指導士・子宝カウンセラー指導士・薬膳アドバイザー・カッサ指導士〕

*参加費無料 限定3組〈予約制〉

*事前に相談内容のチェックをさせていただきます。

- ・頭痛や肩こりでお悩みの方！ ・膝や腰の痛みでお悩みの方！
 - ・不妊症でお悩みの方！ ・アトピーでお悩みの方！ など
- *体質改善や体質強化、食生活や生活習慣などのアドバイスをして頂きます。

朝ゆふはさすが涼しいと宵宵わが
青唐辛子噛みて酒のむ
堀江市清 遺歌集 より