



ヘルスアップ ニュース

3月号 [Vol.68] フジカワ調剤薬局

3月号 令和2年3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”

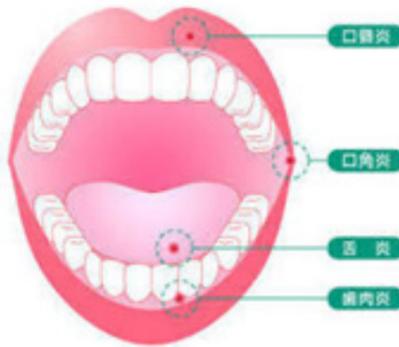
“口内炎の基礎知識”

❖口内炎とは？！❖

口の中の粘膜に起こる炎症をまとめて「口内炎」といいます。口の中の粘膜であれば、頬や唇の内側、歯ぐき、舌など、どこでもできます。痛みを伴う、1個から数個の水疱や潰瘍ができるのが主な特徴です。

また、できる場所によって分類され、唇にできれば「口唇炎」、口角にできれば「口角炎」、舌にできれば「舌炎」、歯ぐきにできれば「歯肉炎」、と呼ばれます。

中でも、「口唇炎」や「口角炎」は口の中ではなく、口の外側に起こる炎症です。唇の皮が薄くむけたり、水ぶくれのようなただれが数個集まって現れます。また、口を開けると口角が切れて出血し、かさぶたができたりします。



名称	症状の特徴	原因
アフタ性口内炎	円形または楕円形の白っぽい潰瘍。何度も繰り返してできる場合は再発性アフタ性口内炎と呼ばれる。	・免疫力の低下 ・ストレスや栄養不足 ・口腔粘膜の損傷 ・ベーチェット病などの全身性疾患の症状 など
カタル性口内炎	一般的に水疱はすぐにつぶれて、潰瘍になる。潰瘍が良性でも、十分に治癒するまで痛みが続く。	・虫歯、入れ歯の不具合 ・口腔粘膜の損傷 ・やけど・薬品の刺激 など
ウイルス性口内（ヘルペス性・カンジダ性など）	赤くただれ、びらんを生じる。カンジダ性口内炎の場合は、口の中に白いこけ状の斑点ができる。	・単純ヘルペスウイルス ・水痘帯状ヘルペスウイルス ・コクサッキーウイルス A 群 など
アレルギー性口内炎	アレルギー反応を起こし口内の粘膜の炎症が起こる。	・特定の食物 ・薬品 ・金属 など

《唾液の力はこんなにすごい》

口内炎の大きな要因の一つに歯周病があります。歯周病予防のために重要な働きをするのが“唾液”です。唾液は1日に、1～1.5リットル程度分泌され、①抗菌作用 ②粘膜保護作用 ③洗浄作用 ④消化作用 ⑤再石灰化作用などの働きがあります。しかし、加齢に伴って唾液腺の機能が衰え、唾液の分泌が減少してしまいます。唾液の分泌量を増やす簡単な方法は、①食事の時にしっかりと噛む ②舌を動かす ③唾液腺マッサージをする。

❖口内炎の予防法❖ ・・・・生活と健康を見直して下さい！

- 日頃より体力強化と免疫力アップを心がける。
- 十分な睡眠をとり、疲れやストレスを溜めない。
- 食事の祭は噛む回数を増やして唾液の分泌をよくする。
- ビタミン(A.B2.B6.C)やミネラル(亜鉛・鉄)などを補給する。
- 口中を清潔にする。 ●水分補給をし、乾燥を防ぐ。 ●刺激物の飲食は控える。

* 3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



* 今月の出来事 *

“新型コロナウイルスの家庭でできる感染対策”

こまめな手洗いと正しいマスクの使用、症状があるときは外出を控えること。

- ①咳エチケットを守りましょう！（マスクの着用、咳・くしゃみする時は1m以上離れる）
- ②手洗いをしましょう！（流水と石けんによる手洗い、アルコールで手指消毒）
- ③環境消毒と換気、空間をつくりましょう！（家族がよく触れるところの消毒、部屋の十分な換気、症状がある家族とは、できる限り部屋を分ける）
- ④十分な睡眠と体力強化と免疫力アップを心がけましょう！



— 明笑気楽 — 「知って得する雑学」

“新型コロナウイルス感染症 市民向け感染予防ハンドブック”

●新型コロナウイルス (SARS-CoV-2) とは？

新型コロナウイルスの具体的な感染源は、まだわかっていません。現在、新型コロナウイルスに対するワクチンや特別な治療薬はありません。2019年12月に中国湖北省武漢市で発生した感染症ですが、2020年2月現在、発生している地域は世界29カ国で約8万人の感染者が報告されています。

●新型コロナウイルス感染症 (CoVID-19) にかかると、どのような症状？

主な症状は、発熱・せき・頭痛・倦怠感（体のだるさ）。一般的な風邪の症状に似ていますが、症状が長引く傾向があります。重症になると肺炎になる場合があります。潜伏期間は2～12.5日といわれています。

●どうやって感染するの？

- ★人から人への感染が起きていると考えられています。
- ★おもに、飛沫（ひまつ）感染、接触感染により伝播すると考えられています。

●気になる症状があるときに、気をつけることは？

14日以内に中国を含む海外への渡航歴のある人や、渡航歴のある人に接触する機会があり、その数日～12日後に発熱・咳などの症状がある人は、以下のことに注意。

- (1) 発熱・咳などの症状がある場合、できる限り外出は控えること。
- (2) 毎日2回（朝、夕）体温を測ること。

体温が37.5度以上になったり、激しい咳が出たり、息苦しい等の症状がみられたら、ただちに最寄りの保健所に連絡すること。保健所の指示があるまで絶対に直接医療機関に行かないでください。

(3) 症状がある家族とは、できる限り部屋を分けましょう。症状がある家族の部屋は、窓のある換気ができる部屋にすること。

(東北医科薬科大学・市民向け感染予防ハンドブックより)

感謝！感謝！記念セールにこと寄せて

おかげさまを持ちまして、この2月3日で、開局8周年を迎えることとなりました。これもひとえに、わがフジカワ調剤薬局をごひいきにお支え下さいましたお客様のおかげと、厚くお礼を申し上げます。

この8周年記念のイベントとして、アザレアプレゼントセールを開催いたしましたところ、普段あまりセールに興味がない男性のお客様にも足を運んでいただき、色とりどりのアザレアの傍にしゃがんで、「妻のために」また「自分の好きな色は」と、目を輝かせながら選んで下さりました。今回は本当に大盛況で終ることができ心から喜んでおります。

私どもは今後ともに、皆様方に沢山の健康と幸せをお届けできますよう、精一杯努めて参りますので、何卒変わらぬご支援をいただきますようよろしくお願い申し上げます。

『ありがとうございました』

由紀子

をりからの雪解の水に古雛を箱より出だし流しまるらす

堀江市清 遺歌集より