

低温やけど

「低温やけど」とは比較的低い温度（約44～60度）によつて生じるやけどです。熱さや痛みを感じにくいため、気付かぬうちに症状が進行していくのが特徴です。

冬場は湯たんぽ、電気毛布、使い捨てカイロなどを長時間にわたつて皮膚と密着させることで、皮膚が熱によつてダメージを受けるため、低温やけどを発症しやすくなりまます。

やけどは皮膚の損傷の深さによつて浅いものからⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度に分類されています。Ⅰ～Ⅱ度の熱傷に対しても、やけどの炎症を抑えるステロイド外用剤による治療や、やけど専用の創傷被覆材による保存的治療が基本になります。大抵の低温やけどは、はじめは皮膚の赤みやヒリヒリ感などの自覚症状のみで見た目は軽いやけどです。しかし、徐々に水ぶくれができる、皮膚がただれるといつた症状が現れ、治癒まで

やつきよくだより

自分で熱傷深度を判断しにくいため、「低温やけどかな？」と思つたら自己判断せず、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。

低温やけどを予防するためには、防寒グッズ・暖房器具を使用する際、正しい使用方法を守りましょう。例えば、使い捨てカイロは肌に直接触れさせない、湯たんぽは就寝時に使用しないなど注意することで低温やけどのリスクを抑えることができます。特に乳幼児や高齢者、糖尿病などで神経障害がある人は低温やけどを負うリスクが高いため、防寒グッズ・暖房器具を使用する際は十分注意しましよう。



引用文献

- ・日本形成外科学会 H.P. (福水)

電気代値上げへの主な理由

2023年現在、国内では電気代の値上げが続く見込みであり、家計への負担増加があります。低温やけどが必要になり、皮膚を再生するための手術をする場合もあります。低温やけどは、自分で熱傷深度を判断しにくいため、「低温やけどかな？」と思つたら自己判断せず、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。

低温やけどを予防するためには、防寒グッズ・暖房器具を使用する際、正しい使用方法を守りましょう。例えば、使い捨てカイロは肌に直接触れさせない、湯たんぽは就寝時に使用しないなど注意することで低温やけどのリスクを抑えることができます。特に乳幼児や高齢者、糖尿病などで神経障害がある人は低温やけどを負うリスクが高いため、防寒グッズ・暖房器具を使用する際は十分注意しましょう。

・国内の電気供給不足

国内では、電力の需要に対してもなっています。その背景として挙げられるのが、原子力発電所の稼動停止や、火力発電所の老朽化による電力の需要が増える時期に逼迫するリスクがある点でも、問題視されています。

家庭向けの太陽光発電システムを導入する

参考文献

- 京セラ株式会社 ホームページ (大迫美)

電気代値上げへの主な対策

最後に今後の電気代値上げに備えて一般家庭でできる主な対策をご紹介します。

・電力会社や電気料金

まずは現在契約している電力会社や電気料金プランを

見直してみるとおすすめします。電力会社を切り替えた

り、ライフスタイルに合わせてプランを切り替えたりする

ことで、電気代を抑えられる

可能性があります。複数社の

料金を比較しながら試算して

電気料金がお得になるプラン

を検討しましょう。ただし、

今は一般的に多くの電気会

社が値上げをしているため、

料金改定や値上げに関する

情報をウェブサイトなどで

確認しておくと安心です。

・省エネ設計の家電に買い替える

お使いの家電を買い替える

予定があれば、最新の省エネ

家電を選びましょう。省エネ

家電とは、エネルギー消費量

を抑えた設計となつていて

消費電力が少なくなること

で、二酸化炭素削減や電気代

の節約などに役立ちます。

冷蔵庫やエアコンをはじめと

した、暮らしに必須の家電を

購入する際は、長い目で見て

すめします。

・太陽光発電システムを

使う電気を自家発電できる

ようになると、電気代の負担

を大幅に抑えられます。たと

えば太陽光発電システムと

蓄電システムを導入した場合

は、昼間に発電した電力を

蓄電池に貯めておき、夜間な

ども発電できない時間帯に使

用するため、電力会社から電気を

立たちにくい状況だからこそ、

電気代の値上がりに備えて

できることを確認しておきま

しよう。

電気代値上げの要因や一般家庭でできる主な対策についてお伝えしました。電力会社が提供する電気料金が高く、削減効果と比較するために、シミュレーションすることをおすすめします。

家庭で使う電気を調達する方法を見直してみてはいかがでしょうか。

機器の導入には初期費用が

必要です。導入後の電気代の

削減効果と比較するために、

家庭で使う電気を調達する

方法を見直してみると、発電した電力

を導入すると、発電した電力を

売ることも可能です。今後

の電気代高騰の対策として、

蓄電システムを導入した場合

は、昼間に発電した電力を

蓄電池に貯めておき、夜間な

ども発電できない時間帯に使

用するため、電力会社から電気を

立たちにくい状況だからこそ、

電気代の値上がりに備えて

できることを確認しておきま

しよう。

電気代値上げに備えた対策をスタート

電気代値上げの要因や一般家庭でできる主な対策についてお伝えします。電力会社が提供する電気料金が高く、削減効果と比較するために、シミュレーションすることをおすすめします。

家庭で使う電気を調達する方法を見直してみてはいかがでしょうか。

機器の導入には初期費用が

必要です。導入後の電気代の

削減効果と比較するために、

家庭で使う電気を調達する

方法を見直してみると、発電した電力

を導入すると、発電した電力を

売ることも可能です。今後

の電気代高騰の対策として、

蓄電システムを導入した場合

は、昼間に発電した電力を

蓄電池に貯めておき、夜間な

ども発電できない時間帯に使

用するため、電力会社から電気を

立たちにくい状況だからこそ、

電気代の値上がりに備えて

できることを確認しておきま

しよう。

薬の正しい使い方

薬を水で飲む理由とは

錠剤やカプセル、粉薬を飲むときは「水かぬるま湯で飲む」ことが基本です。

まず内服薬は口中で唾液や水と混ざり、食道を通って胃に運ばれます。水を含まず薬だけで飲むと食道や胃の粘膜に直接触れ、それが刺激になつて粘膜に障害（潰瘍や出血）を起こすことがあります。特にゼラチン製の殻に入つたカプセルは唾液などの少量の水分ではベタベタして、のどや食道に引っかかりやすくなるので注意が必要です。

また、内服薬の周りに水分があると有効成分が溶け出します。そのためには、コップ一杯（180～200ml程度）の水かぬるま湯と一緒に飲むと良いとされています。メークは水と一緒に飲んだ場合を想定して安全性を担保しています。

さらに、水以外の飲み物で飲むと、薬の効果に影響がでたり、副作用が出やすくなることがあります。

・アルコール

どの薬でも基本的にダメですが、特に催眠鎮静剤や抗アレルギー薬は作用を増強させてしまい、強い眠気や意識障害を起す危険性も考えられます。

・牛乳

カルシウムやたんぱく質を豊富に含む牛乳は、薬との相互作用を引き起こしやすく、薬の有効成分が牛乳のカルシウムと結合して、効果が半減してしまうことがあります。

水、硬度の高い水

ジュースの中でも、グレープフルーツジュースは注意が必要です。薬の代謝酵素の働きを弱める有機化合物が含まれるために、薬によつては効果が増強してしまう事があります。

また、スポーツ飲料水はエネルギーなどミネラルが含まれているため、牛乳と同じ理由で効果が半減してしまいます。

このようにせつからく薬を飲んでも正しい飲み方でなければ意味がありません。指示された用法用量をきちんと守り、お水で飲むよう心がけましょう。

（渕田）

災害時における薬剤師の役割

近年、地震や大雨、洪水などによる災害が多発しています。このような災害発生時には避難所が設けられます。また、避難所には怪我をした方の処置を行うなど健康管理をする救護所が設けられます。救護所では、医師や看護師、薬剤師等の医療従事者が活躍します。今回は、避難所や救護所における薬剤師の活動について二つ紹介します。

一つ目は、薬の管理です。主に、避難所にある薬や支援物資として届いた薬等の選別を行います。特に、災害直後は薬の過不足が多くなることが予想されます。効能ごとに仕分けを行うことで、限られた薬でもより良い医療の提供を行なうことに繋がります。

二つ目は、被災者の体調管理です。避難時に怪我をしている方もいらっしゃるでしょう。今の体調などを聞き取り、市販薬で対応が可能な場合は市販薬の使用を、対応が難しい場合には医師や看護

師等へ伝達します。また、定期で使用している薬がある場合は、その薬が何であるか確認し、医師への伝達を行ないます。その際に、定期で使用している薬を覚えていない方もいるかもしれません。そのような場合には、診断を受けている病名や薬の形、色、薬を飲んでいる時間などを聞き取り、これらの情報から

使用していた薬を特定します。多くの方がいらっしゃるため、薬の確認にも時間がかかることが想定されます。そのため、避難する際もお薬手帳があるとよいでしょう。

薬剤師の避難所での活動はこれまでに述べた他にも、避難所で感染症等が発生しないように衛生管理も行なっています。薬剤師は、医師や看護師等の医療従事者と連携を取り、避難者の不安が少しでも和らぐように活動しています。



冬を耐える花



街路の枯木立が寒々しい

この季節にも、花を咲かせる植物はあります。中でも椿と山茶花は、生垣や庭木としてよく見掛ける身近な冬の花です。

ツバキとササンカは同科同属のためよく似ています。ツバキの葉は縁のギザギザ（鋸歯）が浅く、光に透かすと中心の葉脈は明るく見えます。花期は冬～春先。開き

切らずに筒状に咲き、散る時には花首ごと落ちます。

ツバキの花は、花首ごと落ちます。花期は冬～春先。開き

咲いている時の美しさに負けます。花期は冬～春先。開き

(前ページより)

多いので一概に言えない部分もありますが、大まかな違いを覚えておくと判別しやすくなります。

さて、ツバキ(ヤブツバキ)の種子を搾って得た油は古くから様々な用途で用いられてきました。特に整髪料として有名で、オレイン酸を豊富に含み、乾燥や熱、紫外線から髪を守ってくれます。また、医療分野では軟膏などの基剤としても使われてきました。サザンカも搾油は可能です

が、実際に山茶花油の名前で販売されているものの殆どは、中国・東南アジア原産の近縁種ユチャ(油茶)の種子油になります(このようなツバキ科ツバキ属の種子油をまとめてカメリア油(広義の椿油)と呼んでいます)。また、種子だけでなく、葉や花は茶代用として滋養強壮や吐血、下血の民間薬として用いられます。お茶の木(チヤノキ)もツバキ科ツバキ属であることを考慮すると、この効果と使い方も納得ですね。

(久保田)

やっさくよだより

冬の肌荒れの原因と予防

・乾燥

(湿度の低さ、エアコンの風、夏に受けた紫外線など) 冬は湿度が低いため、肌の水分が奪われて乾燥します。またエアコンによって部屋の空気が乾燥することも原因の一つです。さらに夏に受けた紫外線のダメージが肌にあらわれる形で乾燥する場合もあります。

こまめなスキンケア、エアコンの使用を控える、夏に紫外線対策をしておくなど、肌を乾燥させないための工夫が必要です。

・寒さによる血行不良

冬の寒さによって体が冷えると、全身の血流が悪くなりますが。血液には、酸素と栄養素を全身に運ぶ役割があるため、血行が悪くなると肌の素が不足して、健康な角層を保てなくなるのです。その結果、角層の保水力が低下し、肌が乾燥しがちになります。冬の血行不良を防ぐには、体を冷やさない

工夫が必要です。マフラー や厚手のアウター、手袋、温感タイプの衣類などを着用したり、温かい飲み物を飲んだりするとよいでしょう。

・冬の肌荒れの対処法

・基礎化粧品や

冬の保湿ケアの方法は、他の季節と同じです。化粧水や美容液、クリームなどで水分と油分を補給しましょう。ただし、冬はこまめに保湿ケアしないと肌がすぐ乾燥します。メイク前とクリーニング・洗顔後だけではなく、メイク直しの時にも保湿ケアしましょう。

・加湿器を使う

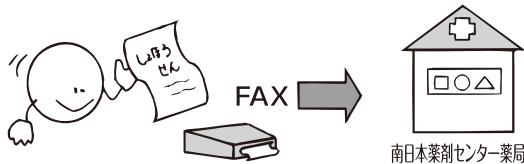
肌の乾燥を少しでも抑えるために、加湿器で湿度を上げましよう。湿度は50%程度がよいとされていますが室温によって異なります。室温に対して適切な湿度になるように自動で加湿してくれるタイプの加湿器がおすすめです。

出典・コーヒーベル美容情報サイト

ト「冬の肌荒れどうし
てる? 乾燥ニキビ: 原
因と対処法は?」より

(高野)

病院・医院の処方せんをもらったら FAX利用が便利です。



南日本薬剤センター薬局

ご自宅、その他のFAXをご利用の上 処方日を含めて4日以内に、処方せんを持って来局されると、待ち時間も少なく便利です。

南日本薬剤センター薬局 病院・医院の処方箋をもらったらFAX利用が便利です。
※FAX送信の際は確認のお電話を頂けると幸いです。

上荒田店 FAX 204-9361
上荒田町26番19号 TEL 204-9360
8:30~19:00(土13:30まで 日・祝休)

紫原店 FAX 297-6861
紫原3丁目33-8 TEL 297-6851
9:00~19:00(日・祝休)

鴨池新町店 FAX 297-4010
鴨池新町5-8-1F TEL 297-4050
8:45~18:45(土13:15まで 日・祝休)

やくし店 FAX 269-7850
東谷山4-33-6 TEL 269-7766
9:00~18:00(土13:00まで 日・祝休)

きよみ橋店 FAX 821-2289
小松原2-35-8 TEL 267-0668
9:00~18:30(土13:00まで 日・祝休)



明けましておめでとうございます。

旧年中は、薬局

だより読者の皆様

には格別のご愛顧

賜り、厚く御礼

申し上げます。

これからも変わら

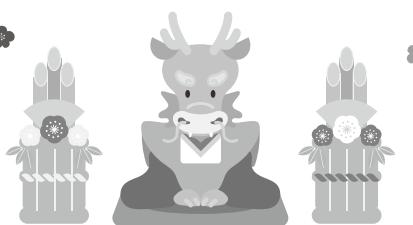
ず皆様に「薬局

だより」を通して

役に立つ情報を、

たくさん提供して

いきますので、
今年もよろしく
お願ひ致します。





慈眼寺店 管理薬剤師 宇都 明子 新春のお慶びを申し上げます。薬局として地域の皆様に頼りにして頂けるよう努めてまいります。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。	坂之上店 管理薬剤師 古川 龍一郎 あけましておめでとうございます。本年も皆々様のますますのご健勝を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。	中山店 管理薬剤師 金野 泰 地域の皆様の医薬品の適正使用と健康維持のお役に立てるよう、一所懸命努めて参ります。本年も宜しくお願ひ申し上げます。
吉野店 管理薬剤師 紙屋 周一郎 明けましておめでとうございます。地域の皆様の健康をサポートするために全力を尽くしてまいります。本年もどうぞ宜しくお願ひ致します。	上荒田店 管理薬剤師 淵田 健明 新年明けましておめでとうございます。本年も引き続き皆様の健康をサポートすべく頑張ってまいりますので宜しくお願ひ致します。	紫原店 管理薬剤師 地頭菌 聰 新年あけましておめでとうございます。本年も皆様の健康をサポートできるよう努めてまいります。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。
鴨池新町店 管理薬剤師 倉野 百合香 新年あけましておめでとうございます。これからも皆様の健康のお役に立てるよう精進してまいります。本年もよろしくお願ひ申し上げます。	やくし店 管理薬剤師 加治屋 忠一 謹んで新年のお喜びを申しあげます。皆様には日頃より大変お世話になっております事をこの場を借りて御礼申し上げます。この一年が、患者様にとってよりよい年でありますよう心よりお祈り申し上げます。本年も職員一同宜しくお願ひ致します。	きよみ橋店 管理薬剤師 東 博和 一昨年5月開局から、当薬局をご利用頂き有難うございます。今年も地域の皆様の身近な相談薬局として、努めてまいります。病院のお薬だけでなく、市販のお薬や健康食品などについてもご相談を受付けております。是非ご利用下さい。