

2025年10月444号

発行

南日本薬剤センター薬局
鹿児島市谷山中央5-15-1
☎099-267-4365

発行者：川島 敏男

やっきょくだより

PHARMACY NEWS

秋号

◆鹿児島市の人口(推計)◆

令和7年9月1日現在
人口総数 579,321人

特集

乾燥の季節到来！

肌と喉の保湿対策

気温が下がり、空気の乾燥が気になる季節になりました。秋から冬にかけては湿度が低下し、肌や喉の乾燥トラブルが増えてくる時期です。乾燥を放っておくと、肌荒れやかゆみ、喉の違和感、風邪などの症状を引き起こすこともあります。今回は、肌と喉を守るための保湿対策についてご紹介します。

●保湿剤は「正しい使い方」と「タイミング」がカギ！

乾燥肌を防ぐには、まずは毎日の保湿ケアが大切です。特に入浴後の保湿は効果的で、肌がまだしっとりしているうちに保湿剤を塗ることで、しっかりと潤いを閉じ込めることができます。入浴後5分以内を目安に、忘れず保湿しましょう。

保湿剤には、ローション・クリーム・軟膏などさまざまなタイプがあります。乾燥が軽い方にはローション、ひどい乾燥やかゆみがある方にはクリームや軟膏タイプがおす

すめです。ご自身の肌の状態に合ったものを選ぶようにしましょう。

また、保湿剤は「かゆみが出てから塗る」のではなく、「毎日塗って予防する」ことが大切です。肌が乾燥してバリア機能が弱くなる前に、日々のケアを習慣にしましょう。塗るときは、ゴシゴシとこすらず、やさしく押さえるように塗るのがポイントです。摩擦を避けることで、肌への負担を減らすことができます。

●加湿と水分補給で、喉と肌を内側から守る

空気の乾燥は肌だけでなく、喉や鼻の粘膜にも影響を与えます。粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌が侵入しやすくなり、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなります。そこで大切なのが、室内の加湿と、こまめな水分補給です。

室内の適正な湿度は50～60%程度とされています。

加湿器を活用することで、乾燥を防ぐだけでなく、喉や肌を快適に保つことができます。ただし、加湿器は定期的な清掃が必須です。水の入れっぱなしやフィルターの汚れは、カビや雑菌の原因になりますので、使用後は必ずお手入れを忘れずに行いましょう。

また、寒くなると水分をとる機会が減ってしまいがちですが、体内の潤いを保つためには水分補給が欠かせません。喉の乾燥を防ぐには、のどが渇く前に少しずつ飲むのが効果的です。一度にたくさん飲むのではなく、こまめに飲むことがポイントです。白湯やノンカフェインのお茶などもおすすめです。



●こんな症状が出たら 乾燥注意報！

- 肌がカサカサして粉をふく
- 手足がかゆくて眠れない
- 唇がひび割れる
- 朝起きたときに喉が痛い、声がかすれる
- 軽い咳が続く

これらの症状は、乾燥が原因の可能性があります。放置しておくと症状が悪化し、湿疹やひび割れ、ウイルス感染などにつながることも。早めに保湿ケアを始めることで、症状の悪化を防ぐことができます。

病名シリーズ

リンゴ病(伝染性紅斑)

リンゴ病(伝染性紅斑)は、ヒトパルボウイルスB19による感染症で、小児を中心にみられる流行性の発疹性の病気です。両頬がリンゴのように赤くなることから、「リンゴ病」と呼ばれます。通常、春から初夏にかけて流行することが多いですが、2025年は秋以降も流行が続く可能性があります。咳などの飛沫や接触などにより感染が拡がるため、予防するには、風邪症状がある方との接触をできる限り避けることや、手洗いやマスクの着用などの基本的な感染対策が大切です。

リンゴ病は、約10〜20日の潜伏期間の後、微熱やかぜの症状などがみられ、その後、両頬に蝶の羽のような境界鮮明な紅斑が現れます。続いて、体や手や足に網目状やレース状の発疹が広がります。皮膚の症状は1週間程度で消失することが多いですが、長引く場合もあります。成人では関節痛を伴う関節炎や

頭痛などの症状が出ることもあります。合併症なく自然に回復することが殆どです。頬に紅斑が出現する7〜10日くらい前に、微熱や風邪のような症状がみられる時期にウイルス排出が最も多く、発疹が現れた時にはウイルスの排出は殆どなく感染力もほぼ消失しています。

伝染性紅斑に感染したことのない女性が妊娠中に感染した場合、胎児にも感染し、胎児水腫などの重篤な状態や、流産のリスクとなる可能性があります。熱や倦怠感が出現した後に発疹が出るなど、伝染性紅斑を疑う症状がある場合は、医療機関に相談して下さい。もし周囲に伝染性紅斑の人がいる場合は、妊婦健診の際に医師に伝えてください。



(厚生労働省HPより引用、一部改変)

(金野)

科学が明かした

『幸せ体質』

になる習慣

●いつもと違う習慣で
楽しみを見つける習慣

- ① 小さなことに声をあげて笑う
- ② 少しだけ上を向いて、いつもより大股で歩く
- ③ きれいな植物やかわいい動物と触れ合う
- ④ 一杯のお茶をじっくりと味わう
- ⑤ 頭をからっぽにして、散歩やジョギングをする
- ⑥ スマホとテレビから少し離れてみる
- ⑦ お気に入りの音楽を聴く
- ⑧ 7〜8時間の質のいい睡眠をとる
- ⑨ 誰かのために小さな親切をする
- ⑩ 自分のためよりも、人のためにお金を使ってみる
- ⑪ なんでもないことを「満喫」する
- ⑫ 自分だけの「オリジナル作品」をつくってみる

●人とのつながりで
温かさを感じる習慣

- ⑬ あえて、いつもと違うことをしてみる
- ⑭ 誰かと、またはひとりでもハグをする
- ⑮ 「やってみたいかったこと」をやってみる
- ⑯ 「最後のひと月」であるかのように過ごす
- ⑰ 会いたい人に連絡してみる
- ⑱ 「ありがと」を記録する
- ⑲ 自分と違うタイプの友達を持つ
- ⑳ 人のいいところをうわさする
- ㉑ なんでもいいからグループ活動に参加する
- ㉒ 嫌いな人にうそでも同情してみる
- ㉓ 周りの人を信じて「期待」する
- ㉔ 悩んでいる友達の話聞いてあげる
- ㉕ いつもの店員さんにひと言かけてみる

●合格点を下げて
ラクになる習慣

くまのこころ

薬の疑問Q&A

今回は患者様に知って飲んでいただきたい、薬の疑問についてご紹介いたします。

Q1 薬は水で飲まないといけない？

A 「薬は水で飲む」を常識にしましょう。ぬるま湯は薬がより溶けやすく、吸収も早いいためベストです。水以外であると含有する成分により吸収率が悪くなり、効き目が悪くなったり、コーヒーやお茶は、薬の成分と重複してしまい、頭痛やイライラといった副作用の原因になります。

Q2 食前、食直前、食間、食後は必ず守るべき？

A 吸収率を高めるなど薬の効き目をよりよく発揮させると同時に、胃の荒れを防ぐなど副作用を避ける意味もあるため、1つの原則として守ったほうがいいでしょう。

食前とは食事を摂る約30分前のこと。食直前は「いただきます」を始める直前を指します。食間とは食後2時間後くらいが目安。食後は食事を

摂ったあとと約30分以内に飲むことです。

Q3 1日3回、2回、1回と薬を飲む回数がいろいろあるのはなぜ？

A 有効時間を過ぎれば薬は効かなくなってきましたから、その頃を見計らって再び飲む。この間隔が薬によって違うため、薬によって1日に飲む回数が異なるわけです。

Q4 買った後使わないまま1年くらい経ってしまった薬があります。飲んじゃダメ？

A ダメなものの良いものがあります。市販薬にはほとんどに有効期限の記載があります。しかしこれは正しく保存され、開封していない薬の場合。未開封でも温度や湿度の高い場所に置きっぱなしだと使用をお勧めできません。一般的に、開封した錠剤、散剤、カプセル剤の場合は6か月。坐剤は開封していなくても6か月。開封後の水剤は10日前後、目薬も開封後1か月が「有効」の目安です。

参考文献…一般社団法人日本薬業研修センター『知って飲みたいクスリの疑問Q&A』

(山之内)

秋の呼吸器トラブル

秋の朝晩は気温が低く、寒さを感じる日もあります。が、日中は気温が上がリ、夏のような暑さの日も多いです。この激しい寒暖差によって体の内側の「肺」へのダメージも大きくなります。

肺は、呼吸を通して空気に触れる臓器のため外気の影響を受けやすく、乾燥によって肺の機能が低下。これによって、呼吸器系の症状が起こりやすくなり、病原体も入り込みやすくなります。

秋にもっとも多い呼吸器の症状は咳です。かぜなどの感染症に伴うものも多く、数日から1週間程度で自然に収まりますが、かぜをきっかけに気管支炎や肺炎を発症することもあるので油断は禁物です。

また秋は一年の中でもっとも気管支喘息が悪化しやすい時期として知られています。気道に炎症が起こること、咳や痰、息苦しさ、気道が狭くなりゼーゼー・ヒューヒューといった音がでる喘鳴、胸が苦しいなどの症状が現れます。

鼻炎や結膜炎、喘息などの

〈秋の味覚〉旬の食材



(前ページより)

軽く炒めてなすやきのこ類、リコピンなど抗酸化ビタミンが豊富なトマトと煮込む「ラタトゥイユ」もお勧めです。

・梨

アスパラギン酸、クエン酸、リンゴ酸など疲労回復作用のある酸が豊富に含まれています。

・ぶどう

糖類の中でもっとも吸収のよいブドウ糖が主成分のため疲労回復に最適な果物です。抗酸化作用のあるポリフェノールは皮に多く含まれているので、皮ごと摂ることが理想的です。

秋の食材に多く登場する「抗酸化作用」ですが、美肌などのアンチエイジングだけでなく、体の内側から老化を予防し回復させる効果も期待できます。

秋に旬を迎える食材の栄養や働きを知り調理することで秋の味覚をより楽しめるといいですね。



生活向上WEB引用

(大迫)

緑のモンスタースターに学ぶ

まだ紅葉には早い秋の半ば、

木々を覆うように茂る蔓の中に赤紫色の美しい花穂を見付けました。秋の七草の一つ、葛(クズ)。手のひら程もある大きな三枚の子葉と、いかにもマメ科らしい蝶形花が特徴の日本原産の蔓植物です。

クズは私達日本人にとって馴染み深い植物です。塊根から精製した澱粉(葛粉)は和菓子の原料で、夏は葛切り、冬は葛湯と一年中活躍します。刈り取った地上部は家畜の飼料になり、丈夫な蔓は籠や葛布の材料になります。医療分野でも古くから利用されていて、根は葛根、花は葛花という生薬になります。葛根を主薬とする「葛根湯」は、誰もが知っている漢方薬の代表格。風邪の引き始めの薬として有名ですが、

その他にも肩こりや下痢、乳腺炎など適用範囲の広い薬です。古典落語に、何でもかんでも葛根湯を処方するヤブ医者、の「葛根湯医者」があります。裏を返せばそれだけ様々な場面で活用されて

きたことの表れなのです。

人の暮らしに役立つ一方、強い繁殖力から厄介者扱いされることも。特に、遠く海を隔てた北アメリカでは「南部を飲み込んだ蔓」「グリーンモンスタースター」と呼ばれ、国際自然保護連合から「世界の侵略的外来種ワースト100」に指定されるほど悪名高い存在です。しかし、元を辿ればこのクズは園芸用や飼料用、そして土地緑化のために日本からわざわざ持ち込んだもの。そして、実際にその役目を十分に果たしてきました。葛根湯医者が名医となるかヤブ医者となるか。有能ゆえに英雄となるか怪物と呼ばれるか。「くすり」と「リスク」は紙一重であり、クズと鉄は使いようなのです。人の匙加減一つで愛され、そして疎まれながら。当の本人はそんな事などどこ吹く風と、今日も大きな葉を飄々とそよがせて仲秋の高空を仰いでいます。

(久保田)

病院・医院の処方せんをもらったらFAX利用が便利です。

