

知っておこう！インフルエンザ基礎知識

■インフルエンザウイルスの特徴

- A型：感染力が強い。ウイルスが突然変異しやすく、突然変異したウイルスに対して免疫が無いため大流行する恐れがあります。
- B型：症状は重いが、一度かかると二度目の感染率は低い。
- C型：危険性は低い。症状が軽く、多くの人が免疫を持っているのでワクチンの対象になっていません。
- ***新型インフルエンザ**：ほとんどの人が免疫を持っていない新しいA型インフルエンザ。鳥インフルエンザから突然変異が起り新型インフルエンザが出現するのはと心配されています。



■どうやってうつるの？

インフルエンザに感染している人がくしゃみやせきをするとうイルスが飛び散ります。その飛沫を吸い込んだり飛び散ったウイルスが付着したティッシュやマスクなどに触れると感染します。

■インフルエンザの症状

インフルエンザと風邪の症状の違いは急に38℃～40℃の高熱が出ることです。さらに頭痛や全身の関節痛、筋肉痛、倦怠感などがあらわれます。集団感染を防ぐために発熱して1週間程度は出勤や登校は避けましょう。

■インフルエンザにかかったら・・・

感染したときは安静や休養、十分な水分補給が必要です。また他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。治療には主に抗インフルエンザ薬が用いられます。抗インフルエンザ薬は発症から48時間以内に使用を開始すると効果が高いので早めに医療機関を受診しましょう。

■インフルエンザの予防

***ワクチン**：インフルエンザワクチンを接種することでインフルエンザに感染しても軽い症状ですみます。ワクチンは接種してから効果が出るまでに約2週間かかるので10月～11月に接種するといいいでしょう。ワクチンは鶏卵を使って作られていますが、毒性がおさえられているので一般に卵アレルギーがあっても接種は問題ないとされています。アレルギーの重度にもよるので事前に主治医に相談してください。

***抗ウイルス薬**：保険適応に制限がありますが、抗ウイルス薬のタミフルとリルンザは予防として使われることもあります。処方の際には医師が判断するので主治医に相談することをお勧めします。

***生活習慣**：十分な睡眠と栄養を心がけましょう。室内が乾燥するとウイルスは増殖しやすくなり、のどや鼻の防御機能も低下します。濡れタオルを部屋に干したり、加湿器を使って適度な湿度に保つようにしましょう。また、外出時にはマスクをし、帰宅後は必ず石鹸で手を洗いましょう。

今回の はてな？？？

Q. ドラッグストアで売っている薬と処方箋の薬のちがいは？

A. 「OTC（オーティーシー）」という言葉をご存知ですか？

これは、英語の「オーバー・ザ・カウンター・ドラッグ（Over The Counter Drug）」の略で、医師の処方せんがなくても薬局等で購入できる「一般用医薬品」のことです。

OTCは患者さんの自己管理の下に使用されますので、安全性を重視して、医師の処方による医療用医薬品の1/2から1/3の配合量に抑えられています。そのため、OTCは医療用医薬品に比べて効果は弱いのですが、利用者が安心して自分で自分の症状を十分把握した上で自由に入手できる医薬品、それがOTCです。

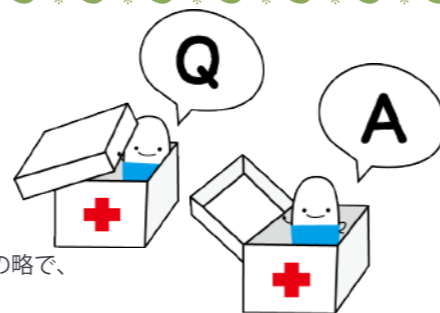
セルフ・メディケーション（自分の健康は自分で守る）の観点から、OTCを上手に利用することは大切ですが、間違った知識による自己判断には、危険がともないます。OTC購入の際には、薬剤師に十分相談しましょう。また、OTCを一定期間使っても、症状がよくならなかったり、逆に悪くなった場合は、その薬を持って、できるだけ早く医師や薬剤師に相談するようにしましょう。

Q. 副作用を経験しましたが・・・？

A. もし、これまでに薬を使って何か気になる症状（吐き気・めまい・湿疹・筋肉痛・発熱など）が出たことがあれば、医療機関に必ずその内容を伝えることが大切です！薬の名前が違っていても成分が同じであれば、再び副作用が出る確率が非常に高いといえます。ときには症状が以前より強く出ることもあります。

もし副作用の経験があれば、今後のためにもどんな名前の薬でどんな症状が出たかを記録（お薬手帳）に残しておく必要があります。

将来、必ず役に立つはずですよ。



ゆーあい通信

2011年
秋号
第3号



いつも弊社の薬局をご利用いただきありがとうございます。

今年の夏は猛暑と節電で体調を崩された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

いよいよ『食欲の秋』『スポーツの秋』の到来です。

今回のゆーあい通信では、この秋を健康に過ごすためのヒントをお届けします。

食欲の秋こそ対策を!! 脱メタボ生活

夏の猛暑で食欲が落ちていた人も、秋風とともに元気な胃腸が戻ってくる秋は、食べ物がおいしく、お酒も進み、カロリー摂取過多になりがちです。そんな季節にこそ、メタボリックシンドローム（メタボ）の対策が必要です。

「バランスのよい食事をしましょう」

朝食など食事を抜く習慣が続いた場合、体は空腹に備え脂肪を蓄積しやすい状態になります。朝食は、仕事や家事などの日常活動を開始するための重要なエネルギー源だけでなく、代謝を効率的にアップさせるために必要です。夜は、副交感神経の働きにより、脂肪を蓄積しやすくなるので、就寝3時間前は食事を控えましょう。間食する場合、1日の摂取カロリーをオーバーしないことが重要です。脂肪を蓄積しやすい夕方から夜間は控えましょう。また食物繊維には、血糖値の上昇を穏やかにする働きがあります。最初に食物繊維を多く含む食品を食べることにより、血糖値の急激な上昇を抑え脂肪の蓄積を抑制できます。さらに、腸内環境を整える働きもあり満腹感も得られるのでおすすめです。

☆噛み噛みダイエット☆

食物をよく噛んで食べた場合、ヒスタミンが分泌され満腹中枢を刺激できます。しかし満腹感を感じるには、食事から20分以上必要だと言われています。満腹中枢を刺激するには、よく噛んでゆっくり食べることが重要なのです。ひと口に30回から50回噛みましょう。

「運動不足を解消しましょう」

運動することでエネルギーが消費され、内臓脂肪が減少します。基礎代謝をアップさせる無酸素運動（筋力トレーニング）と脂肪を燃焼させる有酸素運動を行うことが重要です。

☆ウォーキングダイエット☆

ウォーキングは、誰にでも簡単にできる有酸素運動です。いつもより早く、呼吸が少し荒くなる程度で歩きましょう。普段よりも歩幅を大きくすると効果的です。1週間に3回以上はウォーキングしましょう。

☆その場足踏みダイエット☆

ウォーキングと異なり、雨などの天候に関係なく、人目も気にすることなく室内でできるのが魅力です。その場足踏みは、太ももを床に並行に持ち上げ、手は大きく前後に振りましょう。

1日に30回×2セット、週に3回以上が目安ですが、無理のない回数からはじめましょう。メタボリック対策にとって最も重要なことは「継続」することです。



ドクターインタビュー

今回の「ドクター・インタビュー」は、食生活の多様性などが原因で近年増加している「逆流性食道炎」について、神戸市北区星和台の金子クリニック院長・金子晃久先生にお話を伺いました。

まず、金子クリニックの特徴と先生のご専門について、ご紹介ください。

星和台に開局して6年になります。消化器科・呼吸器科・外科を専門としています。迅速な診断を心がけ、検査などで早めに病気を見つけ、他の病院を紹介するなどして、ガンなどの早期治療に取り組んでいます。また、地域に根ざした在宅医療にも力を入れています。

最近、増えていると言われる「逆流性食道炎」について教えてください。

食生活や加齢などの要因で胃の上部の締めりが悪くなり、胃酸が食道に逆流し、食道の炎症を起こす病気です。食生活の変化で油物の多い食事が増えたことや、アルコールの摂取、食べ過ぎ、食べた後すぐに横になる等で起こることがあります。また、胃の動きが悪い、痩せるためにカプサイシンを摂る、高齢のために腰が曲がっている、妊娠経験のある女性は横隔膜がゆるむ…というようなことが原因で、逆流性食道炎になることがあります。

どのような症状があれば、受診するほうがいいですか？

胸やけ・咳が続くなどの症状があれば、受診してください。胃から逆流した胃酸の吸い込みで気管支炎や喘息のような症状が出ることもあります。そのため、『咳がよく出る』『のどが気持ち悪い』などの理由で受診した人が逆流性食道炎と診断されることがあります。

逆流性食道炎の検査と治療、日常生活の注意点について教えてください。

胃カメラで診断します。また、その時に他の病気が隠れていないかも診断しています。検査時間は5分ほどです。鼻から胃カメラを入れる場合は嘔吐反射が少なく済みますが、鼻の中が狭い人などは少し痛いこともあるようです。治療薬としては、胃酸を抑えるプロトンポンプ阻害薬やH2ブロッカーというものを使いますが、胃酸の抑えすぎは、かえって腸内細菌の乱れや胃もたれ、消化管のカビなどが心配されるので、逆流を確かめつつ使用する薬を決めています。日常生活では、食事は油物やアルコールを控えること、食べ過ぎないこと、食べてすぐ横にならないことに注意してください。

最後に、往診など在宅医療にも積極的に取り組まれている先生から、高齢者の食事摂取の注意点を教えてください。

高齢者の一人暮らしは食生活が不規則になりやすいので、1日3回リズムが狂わないように食生活を整えてください。また、脳梗塞などで嚥下困難な方には誤嚥性肺炎を起こさないように座らせて、むせないように食べさせてあげてください。



院長・金子晃久先生



〒651-1121
神戸市北区星和台 1-34-7
TEL: 078-596-5855
FAX: 078-596-5856
<http://www.kaneko-cl.jp/>
診療: 午前 9:00 ~ 12:30
午後 4:00 ~ 7:00
休診日: 木曜土曜の午後
祝日、日曜

薬学実習生を受け入れています

弊社では、次世代の薬剤師育成に力を入れています。

昨年度より6年制薬学生の長期実務実習が始まり、広畑オーリーブ薬局にて2名の実習生を受け入れました。地域の皆様の健康を担う医療チームの一員として、ますます幅広い活躍が期待される中、専門的な知識・技術はもちろん、高いコミュニケーション能力も兼ね備えた薬剤師が求められています。そのような薬剤師を目指して日々奮闘中の学生をサポートすることで、勤務する薬剤師の自己研鑽・レベルアップにもつながっています。



薬局紹介

このコーナーでは、各店舗の詳しい紹介をしていきます。処方せん受け付け以外でも、あなたの街の健康パートナーとして是非お立ち寄りください。



書写薬局

紅葉の名所であり、映画「ラスト・サムライ」のロケ地としても有名な書写山圓行寺の麓にある「書写薬局」は、豊かな自然に囲まれています。隣接している姫路田中病院（整形外科・リハビリ科・リウマチ科・外科・内科・皮膚科・人工透析）の患者さまを中心に、特別養護老人ホーム入所者の方の処方箋、近隣のクリニック、市内広域病院などの処方箋を広く応需しています。近くにドラッグストアなどが無いこともあり、近所の高齢の方がOTC（一般用）医薬品や生活用品を買い求めに利用されることも多いので、様々なOTC医薬品なども取り揃えています。

地域に根ざした薬局を目指して幅広い年代の方に利用していただいていますので、皆さま是非お気軽にお立ち寄りください。

住所: 〒671-2201 兵庫県姫路市書写717
TEL: 079-267-6100 FAX: 079-267-6111



アイル薬局吉田駅前店

アイル薬局吉田駅前店は、近鉄東大阪線「吉田駅」から徒歩3分のビルの1階にあります。

眼科、耳鼻科を中心に、その他様々な医療機関からの処方箋も受け付けております。お子様が多いため、折り紙を使ってアニメのキャラクターを作るなど患者様に喜んで頂けるよう工夫をこらしています。また、薬剤師育成のための学生実習も取り組んでいます。

明るく和やかな雰囲気でお子様をお迎えしております。

何かございましたらお気軽にご相談下さい。



住所: 〒578-0981 大阪府東大阪市島之内2丁目13-14 Mビル1階
TEL&FAX: 0729-65-2317

