

ちょっと薬に立つお話

今月のTOPICS

日々勉強しています! 上田薬剤師会主催

「薬剤師の研修会」

上田薬剤師会は、日頃からさまざまな研修会を開催し、会員薬剤師の能力向上に努めています。毎年行われる新入会員向け研修(全5回)をはじめ、調剤事例研究会、特別講演会(薬局向け・病院向け)などを通じて、日常業務ではなかなか学べないテーマへの知識を深めています。



新入会員の声
中澤 正敏さん

今年大学を卒業し(6年制)、病院の薬剤部に就職したばかり。薬剤師になって半年、まだまだわからないことだらけで職場の皆さんにはご迷惑をおかけしています。

新入会員研修会には職場で勧められ、参加しています。これで3回目ですが、大学で勉強してきたこととは違うことをたくさん教えていただき、とても勉強になります。いろいろな活動をしている上田薬剤師会の活動には、これからも積極的に参加し、学んでいきたいと思っています。よろしくお願いします。



◀ 新入会員研修会の様子
今回は「注射薬」の話



▲ 講師の話にも熱が入ります



◀ 先日開催された「医療機器販売業者等の営業管理者等継続研修会」ほぼ満席で、みんな熱心に聴き入っていました

***** 漢方コラム *****

冷え症と漢方

朝晩の空気がだいぶ冷たくなり、冬がすぐそこまで近づいてきました。これからの時期、特に女性に多くなる「冷え」の悩みについて、漢方の視点から薬剤師の池田純之助さんに話を聞きました。



冷え症の症状

西洋医学で「冷え」という概念は存在しません。病気には分類されませんが、成人女性の半数以上が「冷え」で悩んでいるといわれます。自覚症状は、手足など末端の冷え、腰の冷え、しもやけ、食欲不振など。近年は、夏場の冷房や冬の暖房によって起こる、不自然な外気温との温度差が大きく影響していると思われます。そのほか、食生活の乱れ、不摂生、ストレスなども原因として考えられます。冷えはさまざまな病気の「引き金」にもなりかねないので、注意しましょう。

冷え症に使われる漢方薬

漢方は一人ひとりの心身の状態に合わせて薬(処方)を選びます。患者さんの話をよく聞き、冷え方やその背景にある体質を見極めて、個々に合う薬を使います。体の状態が変わったら、それに応じて薬も変えます。



冷えには「当帰芍薬散(とうきしゃくやくさん)」がよく使われます。漢方には体質改善を目的に長期間飲んだほうがいい薬もありますが、急に起きた症状などは、比較的短期間で十分な効果が得られる場合も多くあります。

その他の改善策

東洋医学では、体を温めるのは「土から下のもの」とされています。土から下とは、根っこのもので、つまり、根菜類。代表的なのは「生姜」です。そのほか、芋やゴボウ、ニンジンなど、体を温める根菜類はすすんで食べるようにしましょう。

お風呂では半身浴がおすすめ。へそから下を、顔に汗をかくまで温めましょう。さらに、第2の心臓といわれる足首から血流を戻すために、バケツに40度~45度のお湯と水を1杯ずつ用意し、足を交互に浸け、顔に汗をかくまで繰り返すのも効果的です。女性に冷えが多いのは、筋肉量が少ないことも原因のひとつです。適度な運動を心がけましょう。

漢方の神様「神農様」

自分の体を使って食べ物の薬効を調べ、分類したという、農耕・医薬の神さま。中国から漢方の知識とともに入ってきた神農様は、日本でも古くから人気があり、江戸時代以来多くの掛け軸や像が作られ、大切にされてきました。東京の湯島聖堂のほか大阪にある神社にも、神農様が祀られているそうです。



*** 体の不調や健康に関するご相談は、
*** かかりつけ薬剤師・薬局へお気軽にどうぞ! ***

はい、お答えします!

Q. 市販薬の風邪薬の中には、鼻水、咳、のどの痛みなどと、いった個々の風邪症状ごとに薬が分かれているものと、一つの薬で様々な風邪症状に効くという総合感冒薬があります。総合感冒薬の方が色々な症状に対応しているので、強くよく効くのでしょうか?(上田市本郷 39歳 男性)

A. 総合感冒薬の方が強くよく効くわけではありません。市販の風邪薬を選ぶ上で大切なことは、薬剤師とよく相談して症状にない薬はできるだけ摂取を避け、症状に合った薬を飲むことです。他の薬との飲み合わせが気になる方、医療機関へ受診するべきか悩んでいる方も、お気軽にご相談ください。

このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

宛先
ハガキ 〒386-0012 上田市中央6-3-41
週刊うえだ「はい、お答えします!」係
メール weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp
FAX 0268-22-6201

年末年始、休日、夜間... お薬のことで困ったときは...

まずは
「かかりつけ薬局」へ
連絡しましょう!

休日に連絡がつかない場合は、お近くの
「休日当番薬局」へ!
※「週刊うえだ」内に当番薬局一覧が掲載されています。
※当番薬局は、ホームページでも確認できます。
<http://www.uedayaku.org/>

夜間に連絡がつかない場合は、
(午後7時~翌朝7時)
夜間受付
電話 ☎ 0268-21-0660 へ!
★当番薬局へ転送されます