



上田薬剤師会 発

薬剤師の

ちょっと薬に立つお話

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.57

Vol.57

地域の皆さんの健康のために
さまざまな活動をしている
上田薬剤師会から、
健やかな毎日をつくるために
ちょっと役立つお話を
お届けしていきます。

毎月「第2土曜日」の
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!

今月のTOPICS

そろそろ、
気になる季節です

水虫



気温が上昇し、湿度も高くなるこの季節、増えてくるのが水虫の患者さんです。最近では男性だけでなく、女性にも多いという水虫について、薬剤師の小宮山拓実さんにお聞きしました。

水虫の原因は？

水虫は、高温多湿を好むカビの一種が増殖して感染する病気。原因となる菌は、人の皮膚の角質等に含まれる「ケラチン」を栄養にして生きています。手や体にも付着しますが、8〜9割は足に感染します。足は、靴を履いて長時間過ごすことで菌が繁殖しやすい高温多湿の環境となるためです。

ふつう人間の体はバリア機能が働いているので、1〜2日くらいは付着しても体内に侵入することはないのですが、免疫が落ちていたり、不衛生な状態が続いたりすると、感染しやすくなってしまいます。

水虫が発生しやすい場所は？



予防の方法は？

全体の心がけとしては、通気性を良くし、清潔に保つことです。

- 靴下を通気性の良いものに変える(木綿製、五本指など)
- 靴を脱ぎ、素足の時間をつくる(足を乾燥させる)
- できるだけ通気性の良い靴(サンダル)などを履く
- お風呂上がりには扇風機などで足を乾かす
- 不特定多数の人が共有するもの(タオル・マット等)がある場所から帰ってきたら、足を洗う

家族に水虫の患者さんがいる場合



早めの対応を!

今は店頭で購入いただける一般用医薬品(OTC)にも、クリーム、軟膏、液体、スプレーなど、さまざまなタイプがあります。使い方は自己判断せず、かかりつけ薬剤師にご相談ください。症状が繰り返すようであれば、早めに医療機関を受診しましょう。

自覚症状のないまま放っておいたり、自己判断で薬を途中で止めたりすると、いっそう悪化する恐れがあります。

詳しくは、かかりつけ薬剤師・薬局に
ご相談ください!

◀上田薬剤師会「認定基準薬局」
の目印、グリーンクロス看板

信州ACEプロジェクトとわが地域/

特集 健康は毎日の心がけから!

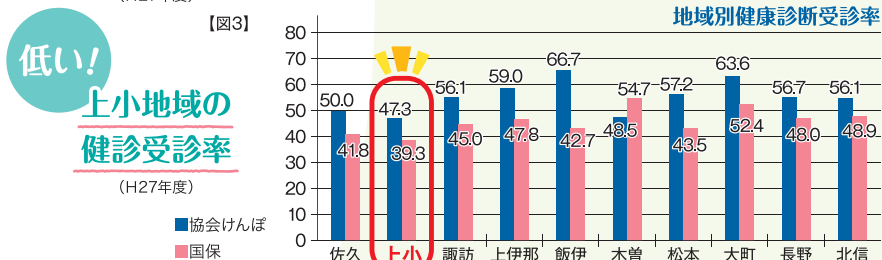
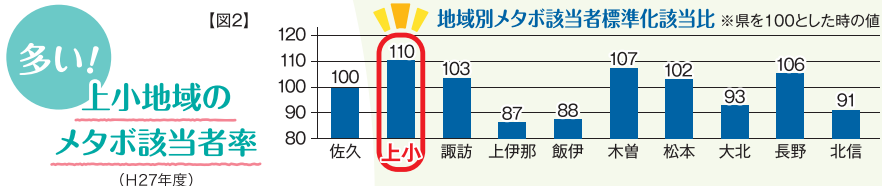
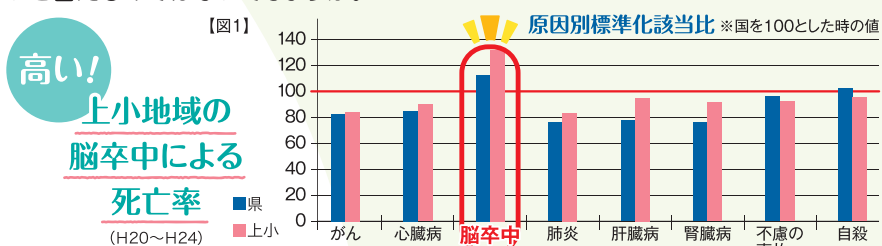


みなさんは健康づくりのために、ふだんどんなことに気を付けていますか? 平均寿命日本一とされる長野県は、さらに「健康長寿世界一」を目指して健康づくりに取り組む運動を展開しています。上田保健所長で医師の長棟美幸さんに、お話を聞きました。

「上小地域」の健康事情

厚生労働省の調査によると、私たちの住む上小地域では「脳卒中」による死亡率が国や県の平均よりも高く(図1)、さらに脳卒中などの生活習慣病を引き起こす「メタボリックシンドローム」該当者の割合も、県下で最も高くなっています(図2)。

理由はさまざまに考えられますが、第一に挙げられるのは、健康診断の受診率の低さです(図3)。自分の健康を過信して健診を受けない人が多く、結果として予防出来る脳卒中等生活習慣病のもととなる「生活習慣を見直す」ことができていないと言えるのではないのでしょうか。



脳卒中とメタボリックシンドロームの関係

メタボリックシンドロームは、内臓に脂肪が過剰に蓄積される状態です。内臓に脂肪がたまりすぎると脂肪細胞から有害な物質が分泌され、高血圧、高血糖、脂質異常を起こしやすくなります。これらの要因はさらに血管を傷め、動脈硬化を進行させて、脳卒中等を発症するようになってしまいます。

万病のもと! メタボリックシンドロームの診断基準



※生活習慣病には、日ごろの食生活の乱れや運動不足などが関連しています!

長野県では、しあわせな暮らしの基礎となる県民の健康増進のため「信州ACEプロジェクト」を推進しています。上田薬剤師会も地域の自治体等と連携・協力しています!

次回「信州ACEプロジェクト」についてお伝えします!



1日20分程度歩きましょ!



定期的に健康診断を受けましょ!



野菜を中心にバランスよく食べましょ!

はい、お答えします! は、お休みします