



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.64

Vol.64

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!



一般社団法人 上田薬剤師会
会長 飯島 康典

新年の ごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

毎月第2土曜日に掲載している「上田薬剤師会発
ちょっと薬に立つお話」をお読みいただき、厚く御礼
申し上げます。お陰様で、今年で6年目を迎えることが
できました。少子高齢化が進むにつれ、我々薬剤師

の活動の場は、病院や薬局だけではなく、地域住民の皆様のご自宅や施設な
ど、これまで以上に顔が見える場所に拡がってきました。当会では、これから
も皆様に身近で信頼される薬剤師として認められるよう、本紙面の他にも、薬
物乱用防止教育や、公民館での講演などの地域貢献活動を進めていきます。

今年も上田薬剤師会は、地域住民の皆様のご生活や健康に、ちょっとでも
お役に立てる情報を、この紙面を通じて発信していきたいと考えております。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

はい、お答えします!

Q. 昨年インフルエンザにかかった時にもらったタミフルが余って
います。もし、今年もインフルエンザになった時には使用してもよ
いのでしょうか。(上田市古里・68歳・女性)

A. 処方されたタミフルは、症状が楽になっても飲み切らないといけ
ない薬です。薬は、用法・用量をしっかりと守ってください。余っても
自己判断で服用せずに、かかりつけ薬剤師・薬局に相談しましょう。また、
インフルエンザがかなと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

Q. いつももらう粉の薬だと、最近むせてしまうことがあります。薬剤
師さんに相談して薬を変えてもらうことはできますか?
(東御市和・67歳・女性)

A. 処方された薬を変更する場合には、処方医の了解が必要です。
まずは、むせる原因を薬剤師と相談してください。飲み方を工夫
するだけで解消される場合もあります。

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。

〒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

特集

冬に
増える

冬ならではの お悩み

七草も過ぎ、お正月気分もだいぶ抜けてきま
したね。しかしまだまだ厳しい寒さの続く信州
の冬。今回は、患者さんの「冬ならではの」よ
くあるお悩みについて、薬剤師の柳沢直子さんに
聞きました。

意外と深刻なんです…

低温やけど



この時期に注意が必要なのが「低温やけど」です。高温の鍋やストーブ等
に触って瞬間に皮膚がただれてしまう一般的な「やけど」とは全く別のもの。
通常はやけどにはならない程度の低温でも、長時間にわたって熱を加えると
内部にじっくり熱が通るので、すぐに冷やすなどの一般的な対処方法が
効きません。

違和感はあるけれど、すぐにはどうこうならないのが低
温やけど。数日経ってむずむずしたり痛くなったりしますが、
そのころにはもう皮膚は奥深くまで損傷してしまいます。

低温やけどを起こす危険性のあるもの

高温が肌に及ぼす影響は、44度では3～4時間、46度で30分～1時間、50
度では2～3分が限度です。ちょっと温まるくらいなら問題ないですが、肌につ
けたまま寝てしまうと危険性が高まります。特に寝返りを打てない高齢者は注
意が必要です。

こたつでも、寝てしまうと低温やけどの危険性があるので注意しましょう。
以下、低温やけどの危険性の高いものを挙げてみました。



カイロ 61～70度

貼るカイロ 40～42度

湯たんぽ 70度前後



こんなにあります! 「からだをあたためる」商品

からだをあたためる商品を使用する際には、
事前に注意書きをよく読みましょう。また直接肌
に触れさせない、寝るときは低温設定にするな
ど、家族の方が注意してあげることが必要で
す。もしも低温やけどが疑われる際には、専門
の医療機関を受診してください。

乾燥によるかゆみ、カサカサ

皮膚は、さまざまなバリア機能を持つため「臓器の一つ」とも言われ、
重要視されています。しかし年齢を重ねると、皮膚の水分保持機能が
低下するため、かかとか固くなったり、手足の先がひび割れたりします。
そんなお悩みに対して私がみなさんにお話ししているのは「お顔と同じ
ように体も、スキンケア【保湿】しましょう」ということです。

汚れを落とすために手足や体を洗ったら、皮膚の角
質が落ちます。そうしたら、顔と同じで、水分と油分を
補ってあげるしかありません。高いものでなくていいんで
す。尿素系のクリームでうるおいを与えたり、ビタミン
が入っている塗り薬を塗るなど、とにかく「保湿」をして
あげましょう。

冷え

体の中から気を付けることも重要です。普段の食生活に
偏りが多い人は、1日1食でも野菜や良質のたんぱく質を摂
るように心がけましょう。

「冷え」は体の中から温めるのが良いので、湯や生姜湯等
で温め、胃腸を元気にするとよいですね。

「葛根湯」は主に風邪の時に使用すると思いますが、体の表面を温め、
血行を良くする効果があるので、コリやハリを取るのに使ったりもします。

血行を良くするなら、お風呂で使う炭酸の入浴剤も人気がありますね。
使いやすいものを上手に取り入れて、長く寒い冬を乗り切りましょう!



詳しくはかかりつけ薬剤師・
薬局におたずねください!

上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、
グリーンクロス看板

