



上田薬剤師会 発

# 薬剤師の ちよつと薬に立つお話

YAKUNI TATSU OHANASHI VOL.93

Vol.93

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 この時期、気になる! 紫外線

今年はずっとより季節が先に進んでしまっている感じがしますね。夏を前にしたこの時期、気を付けたほうが良いと言われる「紫外線」について、薬剤師の田代恵子さんに聞きました。



### 紫外線は「敵」?

強い紫外線を長時間浴びると、肌は日焼けしてシミやしわの原因となり、長年かけて皮膚がんの原因のひとつにもなります。目も充血したり、角膜炎や白内障を引き起こすこともあるので注意が必要です。とはいえ、極度に紫外線を避けるために日中まったく外出をしないとか、全身を覆うような服装ばかりするのは好ましくありませんよね。適度に健康的に、紫外線と付き合っていきましょう。

### 紫外線の効果

お天気の日に洗濯物やお布団を外に干すことは当たり前に行っているでしょう。紫外線には殺菌効果があることが知られています。このごろは医療機関の玄関で、スリッパに紫外線を照射して消毒する機械も多く目にするようになりました。

### 紫外線は体に必要?

日光を浴びると、皮下脂肪で「ビタミンD」が生成されます。ビタミンDには、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。丈夫な骨を作るためには、カルシウムの他にビタミンDが不可欠なのです。「骨粗しょう症」の予防にも、1日30分～1時間程度、直射日光を避けて適度に日光を浴びるのがよいとされています。

### 紫外線の「浴びすぎ」を避けるには?

紫外線が最も強いのは6月から8月、一日のうちでは正午ごろです。その時間帯は直射日光を避け、日傘や帽子、長袖のシャツ、サングラスなどで防ぎましょう。しかし私たちは、大気中に散乱したものや、地面や建物に反射した紫外線を知らずに浴びています。浴びすぎを防ぐのに手軽で効果的なのは「日焼け止め」の使用です。

### 日焼け止めの塗り方

日焼け止めにはリキッドやクリーム、スプレーやミストなど多くのタイプがあります。用途によって使い分けましょう。パッケージに書かれている「SPF」「PA」とは、紫外線から肌を守る基準です。「+」の数が多いほど効果が高いのですが、その分肌への負担も重くなることもあるので、肌の弱い人、お子さんなどは注意しましょう。一度肌に塗っても汗や摩擦で落ちてしまうため、弱めのを2～3時間に一度程度こまめに塗り直すのが効果的です。

### 貼付剤 × 紫外線に注意!!

ケトプロフェンという成分の入った貼付剤は、貼った部位を紫外線にあてると「光接触皮膚炎」を起こすことがあります。貼付剤は 医師や薬剤師の指示に従って使用すること 他人にあげないこと を守ってお使いください。

### ご案内

下記の薬局にご相談ください。

## 新型コロナワクチン接種の予約が困難な方は、WEB予約の代行をお手伝いいたします。

- 合葉薬局/あい薬局/イイジマ薬局/いとう薬局/生田上原薬局/会堂薬局/大津賀薬局/大沢薬局/神科薬局/カワイ薬局/木町薬局/久保田薬局/窪田薬局/城の前くるみ薬局/丸子くるみ薬局/コウズケヤ薬局常田/コウズケヤ薬局豊里/コウズケヤ薬局古里/コウズケヤ薬局東御/コウズケヤ薬局丸子/コタケ薬局/コバヤシ薬局/小林薬局/酒井薬局/山林堂薬局/サラダ薬局/サン薬局/真田薬局/昭和薬局/塩田薬局/白鳥薬局/関薬局/そめや薬局/そめや古里薬局/高橋薬局/大学前薬局/たぐち薬局/寺西薬局/常田薬局/ながせ薬局/中之条薬局/中村薬局/西野薬局/ねつ薬局/ノリ薬局/東御のぞみ薬局/常磐城のぞみ薬局/はやし薬局/フォレスト薬局/フジサワ薬局/薬局マツモトキヨシ丸子/保野薬局/マズダ薬局/沼田薬局/もとき薬局/真田やまざわ薬局/山浦堂薬局/横林薬局/わかば薬局/わかば薬局こさこ

## 特集 薬剤師を頼りにしてください! 24時間いつでも対応します!

上田薬剤師会会員の「かかりつけ薬剤師・薬局」は、24時間365日、お薬にかかわる相談にお応えしています。薬剤師の小竹秀典さんに聞きました。



● 薬のことで困ったらご連絡を ●  
夜間や休日でも、患者さんからご相談があれば、可能な限り対応しています。携帯電話は常に携帯していますし、お風呂に入るのも毎日23時半以降。夜間や休日にお困りの、一人でも多くの患者さんのお役に立てるよう、日々努めています。

● 連絡がつかなければ当番薬局へ ●  
それでも、連絡がつかないときはあります。そんなときは、上田薬剤師会の当番薬局(HPでご確認ください)へ、夜間であれば夜間専用電話(0268-21-0660)へ、ご連絡ください。上田薬剤師会の会員薬局が当番制で対応していますので、お力になれます。

こんなお困りごとがありました

3歳女児の母親

午前中小児科を受診したが、夕方に発熱したため17:30に「坐薬」を使用。その後、熱が下がらないので心配になり20:30に連絡。坐薬を追加して使用してもいい?

坐薬について、医師からは5～6時間以上空けるよう指示があったので、22:30以降にもし起きていて可能であれば使用を、と助言。脇の下や頭などを冷やして、水分を補給するようアドバイス。

30代男性

歯が痛くて眠れない。今から行くので薬を売ってほしい。

自分にも同じ経験があったので辛さに共感。深夜に店を開け、歯痛に効く鎮痛剤と軟膏を販売。

0歳男児の母親

テーブルの角に顔をぶつけ、口の中を切ったようで流血している。どうしたらいい?

口の中専用の軟膏を塗って様子を見るか、夜間救急を案内。とりあえず軟膏で様子を見たいとのこと。来局。翌朝も状態がよくなければ医療機関を受診するように助言。

いつでも気軽に相談できる  
● 「かかりつけ薬剤師・薬局」を持ちましょう ●  
かかりつけの患者さんであれば「こないだの薬ですね」とか「またお腹が痛くなったんですね」など状況をすぐに理解しやすいのですが、そうでない場合は対応がスムーズにいかないことがあります。ふだんから、「かかりつけ薬剤師・薬局」を持っておくことをおすすめします。自分の体のこと、家族の健康のこと、いつでも親身になって、何でも相談に乗ります。

「かかりつけ薬剤師・薬局」に何でも気軽に相談してください!

◀上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

- ※ご希望の接種会場、日時の予約が取れない場合もありますのでご了承ください。
- ※予約には接種券番号(接種券に記載)と生年月日、氏名のよみがな、電話番号、あればメールアドレス(なければ薬局のメールで受付完了のメール受信)が必要になります。
- ※まずは、かかりつけ薬局にご相談ください。

はい、お答えします! はお休みさせていただきます。

