



薬剤師の

ちょっと薬に立つお話

上田薬剤師会 発

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.106

Vol.106

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!

TOPICS

心配な
季節です!

熱中症

異例の早さで梅雨が明け、史上最速でまぶしい夏がやってきました。これからの季節に気を付けたい「熱中症」について考えてみましょう。

熱中症のメカニズム

人間の体は、約60%が水分です。気温が高くなると体温を下げようとして汗をかきますが、大量に汗をかくと体内の水分や塩分が不足し、電解質のバランスが崩れます。すると体温を調節したり栄養素や酸素を運んだり、老廃物を排出したりといった体の機能がうまく働かなくなり、さまざまな部分に影響を及ぼします。熱中症の症状は、めまい、頭痛、吐き気、けいれんなどとしてあらわれます。

のどは乾いていなくても水分補給を!

水分や塩分は、のどの渇きを感じる前から補給することが大切です。寝ている間にも水分は失われています。経口補水液は常備しておく目安です。適度な塩分・ミネラルが含まれ、浸透圧が体液に近いので、吸収されやすくなっています。

小さな子どもは地面から距離が近いので照り返しを受けやすく、また体の機能が未熟なため、体温が上がりやすいと言われます。一方で、高齢者は生理機能の低下によって、のどの渇きや暑さを感じにくくなっており、どちらも注意が必要です。

- 夏場の外出は水分補給に気をつけましょう
- 帽子や日傘などで直射日光を避けましょう
- 室内では我慢しないでエアコンをつけましょう



また、マスクをしていると口の渇きを感じにくいので、水分が不足しがちです。のどが渇いたと感じなくても、こまめに水分を補給するようにしましょう。

屋外はもちろん、屋内でも人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合にはマスクをはずすなど、新しいガイドラインに従って快適に夏を乗り切りましょう!

気になる方はかかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。



はい、お答えします!

Q 残りページが少なくなり、現在使用しているおくすり手帳が終わってしまったらどうしたらいいのか心配しています。新しいおくすり手帳を用意するにはどうしたらいいでしょうか。

A おくすり手帳が終わりましたら、薬局にて新しいものを無料でお渡しできますので、かかりつけ薬剤師・薬局に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。

ご質問いただいても
すぐに掲載できない場合がございますのでご了承ください

宛先

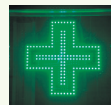
〒386-0012 上田市中心6-3-41
週刊うえだ「はい、お答えします!」係
メール weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp
FAX 0268-22-6201



お悩みごと・お困りごとは何でも、
かかりつけ薬剤師・薬局に、お気軽に
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



特集 悩まされる季節です!

虫刺され・虫よけの薬



夏に向かい、ちまたにはいろんな虫が見られるようになってきました。不快なかゆみや痛みを引き起こすさまざまな「虫刺され」について、薬剤師の増田和也さんに聞きました。

原因となる生き物と対処法



蚊

夏になると生息数も増え、どこにでもいるのが「蚊」。日本では刺されても大事に至らないことが多いですが、吸血時に注入される蚊の唾液(血液を凝固させにくくしたり麻酔作用あり)によってアレルギー反応が起こり、かゆみや腫れを引き起こします。刺されてすぐにかゆくなる「即時型反応」に対し、いつまでもぶり返すかゆみは「遅延型反応」と言われます。刺された頻度や体質・体調によって、症状のあらわれ方には個人差があります。

▶「刺された!」と思ったら、かく前に患部を水で洗いましょう。雑菌を洗い、冷やすことでかゆみをやわらげる効果が期待できます。

ハチ

ハチに刺されたことのある人は、特に2度目に気をつけましょう。一度刺されると人の体内には抗体ができ、2度目には抗原抗体反応によってアナフィラキシー・ショックを起こし命にかかわる危険性もあります。刺された部位以外の発赤、めまい、吐き気、血圧低下、呼吸困難といった症状が出ます。

▶スズメバチに限らず、ハチに刺されたらすぐに医療機関を受診しましょう。

毛虫

毛虫の毒毛に触れると、毒の成分によって激しい痛みとかゆみを伴う赤いブツブツができます。むやみにこすると肌に刺さった毒針毛が周囲に広がってしまいます。外干しの洗濯物やお布団にも注意が必要です。

▶粘着テープを使ってはがす、シャワーで洗い流すなど、初動が肝心です。

マダニ

本来は野生動物に寄生していますが、山でのハイキングや野外レジャーの際、人の体にも咬みついて数日~2週間にわたり吸血することがあります。無理に引きはがそうすると頭部が皮膚に残って炎症を起こす可能性があります。

▶マダニが生息しているような場所へ行くときは、基本的に肌を露出しないことが重要です。もしも咬まれたら、むしり取ろうとせず、そのまま医療機関を受診しましょう。

クラゲ

晩夏の海水浴では出会いの多いクラゲ。種類にもよりますが、触手が皮膚に刺さるとミミズ腫れや激しい痛みが起こります。すぐに症状が出なくても1~2時間後に痛みやしびれが出る場合もあります。皮膚に刺さった触手は、素手で触らないように、除去しましょう。浸透圧の関係で洗うのは真水でなく、海水がよいとされます。

▶海中で刺されたと思ったら、すぐに陸に上がりましょう。アナフィラキシー・ショックが起こる危険性もあります。

虫刺され・虫よけの薬

塗り心地がよくて清涼感のある液体、皮膚で患部を保護してくれる軟膏、奥まで浸透するクリーム、かくのを我慢するのが難しいお子様にはパッチなど、虫刺されの薬にもさまざまなタイプがあります。

軽いかゆみなら、「抗ヒスタミン」成分配合のかゆみ止めを使いましょう。かゆみが強く、赤みや腫れもある場合は、消炎効果の高い「ステロイド」配合の薬がよいでしょう。ただし、数日使用してもよくなる場合は医療機関を受診しましょう。

一般的に「虫よけ」の薬は、殺虫効果はありませんが、吸血虫が嫌う成分が配合されています。「ディート」という成分は効き目が強いのですがその分、年齢制限や回数制限があります。「イカリジン」はやさしい成分なので年齢制限はなく、お子様にも使っていただけます。ペパーミントやレモングラス、ハッカといった「ハーブ」は天然成分なので安心です。

薬には消費期限があります。開封して使用したものは雑菌が繁殖している可能性もあるので、基本は1シーズン使ったら、次年は新しいものを購入されることをおすすめします。

