



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.109

Vol.109

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

秋と言えば…「スポーツの秋」で

気をつけたい健康とお薬の話

朝晩は虫の声もにぎやかになり、だいぶ秋が深まってきた感がありますね。

秋といえば? 芸術の秋、食欲の秋、読書の秋…いろいろありますが、今回は「スポーツの秋」で気をつけたいさまざまなことを、薬剤師の小林啓太さんに聞きました。



ケガをしたら…

ふだん運動をしていない人が運動会などこの時とばかり張り切って急に体を動かすと、自分のイメージと実際の動きにギャップが生じ、足がうまく上がらなかったり、必要以上に負荷がかかるなど、転倒の原因になります。転倒すると身体にさまざまなダメージを受けます。



なぜ

関節に過度な力が加わって起こるケガで、腫れや痛みが出ます。軽度の場合は、まずは安静にし「冷やす」ことが一番です。動かさないために、テープ等で固定するのもいいでしょう。2~3日経っても痛みが引かない場合は、医療機関を受診しましょう。

「シップ」にはいくつかタイプがあります。「冷え」を感じるパップ剤に加え、鎮痛剤が入ったタイプもあります。粘着性があるものは皮膚の弱い方は注意が必要な場合も。それぞれ貼り心地も違いますし好みの問題もあるので、かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。

打撲

転倒したりぶつかったりすることで皮下組織が損傷し、内出血を起こします。こちらも基本的に「冷やして」炎症を抑えることがポイント。一時的に腫れや痛みがおさまります。

すり傷

転倒してひじやひざなどをすりむいた場合、傷口から細菌が入らないようにすることが大事です。すぐに水道水で患部を洗い流し、あとはガーゼや絆創膏などで傷口をガードします。傷口が深い場合は、医療機関で診てもらったほうがいいでしょう。

準備運動、運動前後のストレッチが重要

運動中のけがを予防するには、ウォーミングアップが重要です。事前に筋肉に軽い負荷をかけることでこわばった筋肉が柔らかくなり、力を発揮しやすい状態に。筋肉への酸素供給量が増え、弾力性が高まります。

ふだん運動しない人が急に体を動かすと、疲労が蓄積され、運動後に痛みが出ることもあるでしょう。予防のためには、運動前だけでなく運動後にもストレッチで筋肉や筋をほぐしておきましょう。



ふだんから体力づくり、健康づくりを

転倒によるけがを予防するには、日常的に運動をして筋肉量を上げる、そしてストレッチで柔軟性を高めておくのが大切です。散歩やウォーキングなど軽い運動から始めましょう。買い物時にいつもより速足で歩いてみたり、足を意識しながら階段の上り下りをするだけでもいいです。

高齢の方は「フレイル※」の予防としても、ふだんから適度な運動を心がけたいですね。



※フレイル:健康な状態から要介護へ移行する過程の状態



特集

10月17日(月)~10月23日(日)

「薬と健康の週間」です

上田薬剤師会の地域貢献事業

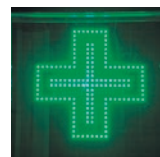
「薬と健康の週間」は、医薬品を正しく使用することの大切さと、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを、一人でも多くの方に知ってもらう週間です。今回は地域の皆さんの健康を思い、約半世紀にわたり活動してきた上田薬剤師会の事業について、まとめてみました。

24時間365日安心していただけるように

「休日」や「夜間」でも患者さんがお薬のことで困らないよう、かかりつけ薬剤師・薬局と連絡が取れない場合に、24時間365日上田薬剤師会の会員薬局が当番制で対応しています。休日は1地域に1薬局が当番制で開局、夜間は専用ダイヤル(0268-21-0660)でお困りごとにお応えします。

自らに厳しく! 独自の「認定基準薬局制度」

「薬局のあるべき姿」を厳しく細かく定め、基準を満たした薬局のみが「認定」される上田薬剤師会独自の制度があります。認定薬局は店頭で電光看板やステッカーなどを掲示し、地域の皆さんに安心して選んでいただける薬局を目指しています。



▲上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

「学校薬剤師」による教育指導

市町村などからの依頼によって、会員から選ばれた「学校薬剤師」が、地域の幼稚園・保育園・小・中・高校で環境衛生の指導や健康教育指導のお手伝いをしています。

地域の健康に関する勉強会

地域の自治会や公民館等主催の「健康教室」で講師を務めています。今年度は新型コロナウイルスの感染拡大予防勉強会を、重点的に実施しています。



健康推進委員さんのための勉強会の様子

その他のさまざまな活動

地元の有線放送で毎月1回、会員が持ち回りで健康のために役に立つお話をしています。またここ数年は中止していますが、「薬草・ハーブに親しむ会」(WEB版をお楽しみください)や「毒物劇物取扱者試験のための勉強会」も上田薬剤師会の大切な活動です。



薬剤師は身近な相談相手

このバッジを見かけたら、お気軽に何でもご相談ください!

はい、お答えします!

Q. 「処方薬」と「市販薬」は、何が違うのでしょうか?【上田市 40代 男性】

A. 「処方薬」は、患者さんが医療機関で医師(含歯科医師)の診察を受けて処方されるお薬です。医療機関で出された「処方せん」に基づき、薬局で調剤します。一方「市販薬」は、処方せんがなくても薬局・薬店などで一般の方が購入できるお薬です。数日間服用しても改善のない場合は医療機関を受診するか、かかりつけ薬剤師・薬局に相談しましょう。

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 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



健康やお薬に関するお悩み・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!

