



薬剤師の

# ちょっと薬に立つお話

上田薬剤師会 発

YAKU  
TATSU  
OHANASHI  
VOL.118

Vol.118

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!  
※次回8月号は第1土曜日(8/5)になります。

## 今月のTOPICS

上田薬剤師会主催

### 薬草ハーブに 親しむ会

#### 参加者募集!

ここ数年、残念ながら中止になっていました薬草ハーブに親しむ会。  
今年は現地での開催が決定しました! 例年と多少内容は異なりますが、  
さわやかな高原で皆さまにお会いできるのを楽しみにしています!

7月23日(日) **参加無料**

現地受付開始 **9:30~13:00**

要事前予約 先着100名

● 会場: 上田市菅平高原 長野県菅平薬草栽培試験地

● 内容

薬草オリエンテーリング | 高原の爽やかな風のなか、薬草を  
探しながらのオリエンテーリングです。

ラベンダースティック教室 | 気分をリラックスさせるラベンダーの香り。  
完成したスティックはお持ち帰り頂けます。

#### 見て、触れて、楽しむ、自然の優しさ。

会場となる菅平高原の薬草園は、130年も前から上田藩が薬草栽培地  
としていた場所。約40種類のハーブと100種類の薬草が自生しています。  
標高1400mのさわやかな高原で、薬草ハーブに親しみましょう!



#### ご注意

● 当日は、真田自治センターより  
専用バスが運行します。(9:00出発)  
自家用車でのご来場はできません。

● 事前申し込みが必要です。

※お近くの会員薬局にお問い合わせください。

## はい、お答えします!

処方してもらった薬を、途中でやめちゃいけないのですか?  
Q. 5日分もらっても3日でよくなるのが、よくあります。  
(上田市真田 30代 女性)

A. きちんと治ったのか、それとも薬で症状が抑えられているのかは  
自己判断では難しいでしょう。医師は治療のために必要な量の薬を  
処方していますので、症状がよくなったからという理由で、服用をやめるこ  
とはお勧めできません。また急に薬をやめてしまうことによって症状が悪  
化してしまうこともあります。薬は指示された量、回数、時間を正しく守っ  
て服用しましょう。詳しくはかかりつけ薬剤師・薬局にお聞きください。

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。

宛先 | 〒386-0012 上田市中央6-3-41  
ハガキ | 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

久しぶりに  
注目です!

## 夏かせ

新型コロナウイルスが5類に分類され、世の中の緊張  
も少し薄れてきましたね。そんな中、ここ数年コロナの陰  
でなりを潜めていたインフルエンザやかぜにかかる患  
者さんが増えてきました。この時期、お子様に多い「夏か  
ぜ」について、薬剤師の上原辰男さんに聞きました。



### 「夏かせ」とは?

「夏かせ」とは名前の通り、夏にかかるかぜのこと。冬に流行するかぜと同様、ウイルス  
による感染が主な原因です。冬かぜのウイルスは乾燥や寒さに強いのが特徴です  
が、夏かぜのウイルスは**高温多湿の環境を好んで活発化するため、夏に流行**します。  
ウイルスの種類は数多く、症状によって病名が付けられています。「**三大夏かせ**」と  
呼ばれている3種類のかぜについて解説します。

### 手足口病

手足や口の中、ときにはお尻や顔などにも出る**水ぶくれのような  
発疹**が特徴で、38度程度の熱が数日続くこともあります。原因とな  
るのは「コクサッキーウイルス」「エンテロウイルス」など。



### ヘルパンギーナ

**高熱が突然出る**ことが多く、続いてのどや口の中に水ぶく  
れのような発疹が出ます。発疹がつぶれると痛みを伴うので、  
「食べられない」「飲めない」などつらい症状が続きます。原因と  
なるのは「コクサッキーウイルス」。



### プール熱(咽頭結膜熱)

子どもがプールで感染しやすいので「プール熱」と呼ばれていましたが、最近では水  
質管理が徹底され、プールでの感染はあまり見られなくなりました。**39~40度の高熱  
が4~5日続き、目の充血、目やに、涙目**などの結膜炎症状、頭痛や腹痛、のどの痛みも  
出ます。原因となるのは「アデノウイルス」。発症した場合、**登園や登校は停止**となるので  
注意が必要です。

### 感染経路は「飛沫」「接触」「経口」

夏かせを引き起こすウイルスは、新型コロナウイルスやインフルエンザと同様、「**飛沫**」  
「**接触**」「**経口**」により感染します。咳やくしゃみ、共有しているタオルや食器、おもちゃなど  
には注意が必要です。



### 夏かせの予防法

子どもが夏かせにかかりやすいのは、免疫力が弱く、体力が少ないためです。しかし  
大人でも、疲労、睡眠不足、栄養不足などで免疫力が低下すると、とたんに感染しやす  
くなります。

夏かせの基本治療は対症療法です。感染の予防には  
引き続き**こまめな手洗い、咳エチケット(マスク)**に注  
意し、ふだんから**規則正しい生活、十分な睡眠、水分補給**  
を心がけましょう。

ウイルス感染症は、場合によっては**他の合併症を引き  
起こす**こともあります。症状が長引く場合は、一度医療機  
関を受診していたとしても再度診察を受けてください。



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!



上田薬剤師会「認  
定基準薬局」の目  
印、グリーンクロス  
看板

