



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.120

おかげさまで連載10周年!!

Vol.120

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!

報告!

TOPICS

薬草ハーブに親しむ会

が開催されました!

2023年7月23日(日)、長野県菅平薬草栽培試験地にて、
4年ぶりに上田薬剤師会主催の「薬草ハーブに親しむ会」が
開催されました。

当日は、梅雨明け間もない暑い日でしたが、標高1,400mの菅平高原は別天地。
麓の真田自治センターに集合し、バスに乗り合わせて約60人の参加者が集まりました。
例年の講演会や試食会はなく、薬草オリエンテーリング中心のシンプルなイベントとなりましたが、皆さん大自然の中で思い思いに楽しんでおられました。

薬草 オリエンテーリング

クイズに答えながら園内を散策する「薬草オリエンテーリング」。10%もの広大な薬草園には約40種のハーブと90種の薬草が育てられています。いくつか見つけられたでしょうか?



ラベンダースティック教室

採りたてのラベンダーをお好きな色のリボンで束ねながらラベンダースティックにしていって体験コーナーは毎回大人気。皆さん夢中で編んでいました!



手作り 虫よけハーブスプレープレゼント

虫が苦手なハーブ(ティーツリー)をアルコールに浸した手作りスプレーを参加者にプレゼントしました。爽やかな香りが好評でした。



ご参加いただいた皆様、ありがとうございました!
来年もぜひお会いしましょう!

はい、お答えします!

Q. 水なしで薬を飲んだり、水以外のものでも飲んだりしても大丈夫ですか?
(上田市下丸子 50代男性)

A. 世の中には水なしで、唾液だけで服用できる錠剤もあります。また、水以外のものでも服用すると効果が変わってしまう薬もあります。自分の薬がどのようなものであるか、詳しくはかかりつけ薬剤師・薬局におたずねください。

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 八万 〒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

秋の花粉症

春には毎年話題になる花粉症ですが、
「秋にもつらい!」という人もいるのではないのでしょうか。
もはや国民病ともいえる花粉症の「秋」バージョンについて、
薬剤師の横関淳さんにお聞きしました。

秋に発症する花粉症とは?

春の花粉症の主な原因となるのは、ご存じ「スギ」や「ヒノキ」など。山で大量に発生した花粉が風に乗って長距離を移動するので、近くにスギやヒノキの林がある・ないにかかわらず、遠く広く影響を及ぼします。

一方、秋の花粉は「ブタクサ」「ヨモギ」「イネ」など季節で繁茂する植物が多いです。花粉の飛距離はないのですが、道端や草むら、田んぼなどごく身近に生えているので、散歩やジョギングなどでうっかり近づいて吸い込んでしまうことがあります。



秋の花粉症の予防法

原因となる花粉の種類は違いますが、予防法としては春と同じです。外出時はマスクをする、帰宅時には玄関で服などについた花粉を払う、手洗いうがいをする—など。なるべく家庭内、体内に取り込まないことが重要です。冬と違ってすぐにシャワーを浴びたり、衣類も気軽に洗濯ができるので、こまめに洗い流しましょう。

免疫力も大事です。十分な休息、睡眠、ストレスケア、栄養バランスなど、夏の疲れが残らないよう、日頃から注意しましょう。



花粉じゃないかも…?

花粉以外にもこの時期は、夏に繁殖したダニの死骸やホコリ、カビなどいわゆる「ハウスダスト」によって同様の症状が引き起こされることもあります。室内の掃除をまめにすることが大切です。

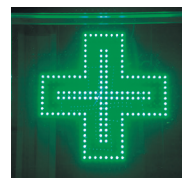
くしゃみや鼻水、鼻づまりなど風邪のような症状から始まるので、花粉症と気づかないケースもあります。発熱はしないけれど、毎年この時期に調子の悪い人は、いちど受診してみたいかがでしょうか。検査をすればアレルギーの元となる物質を特定することができます。

自己判断で薬を飲むのはやめましょう。



詳しくは、かかりつけ薬剤師・
薬局まで気軽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



HPでバックナンバーもご覧いただけます ▶ <http://www.uedayaku.org/>

