

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!

薬剤師の

ちょっと薬に立つお話

今月のTOPICS

「花粉症」



厳しい寒さの日が続くと、待ち遠しいのはばかばか春の日差し。でも春はうれしい反面、特定の人には切ない季節です。今年の「花粉(スギ)」飛散開始予想は2月下旬から3月上旬。もうすぐやってくる春を前に、「花粉症」について薬剤師の横林邦明さんにうかがいました。

○ 花粉症の症状は・・・

今や日本人の約5人に1人が花粉症と言われます。原因の多くが、春先に大量に飛散する「スギ」花粉で、その後「ヒノキ」や秋口の「ブタクサ」などに反応する人もいます。体内に入ってきた花粉がアレルギー(アレルギーの原因物質)となり、放出されたヒスタミンが粘膜や毛細血管を刺激して症状を起こします。くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどに加え、ひどくなると咳、頭痛、微熱、だるさなど風邪のような症状が起こります。集中力がなくなり、生産効率が低下することも報告されています。

○ 普段から気を付けること

花粉を体内に入れないことが大切です。外出時はマスクにメガネ、花粉が付きにくいツルツルした素材の服を着用し、家に入る前には花粉をよく払って室内に持ち込まないようにしましょう。こまめな掃除も重要です。**普段の生活習慣も関係**します。ファーストフードやインスタント食品でなく、旬の野菜や発酵食品など、免疫力を高める栄養価の高い食物をバランスよく食べましょう。また、十分な睡眠・休養、ゆっくりの入浴なども効果があると言われます。

○ 花粉症の治療薬・・・

花粉症の薬は、内服薬、点眼薬、点鼻薬など、さまざまな種類のものが市販されています。毎年症状が出る人は、**花粉が飛び始める前から使い始めるのがポイント**。飛散量がピークになっても症状が重くならないとされています。服薬で注意すべきことは、薬でのアレルギーがあるかどうか。また緑内障や前立腺肥大などの病気の治療中の人は、服用できないものもあるので注意が必要です。薬品ごとに決められた用法と用量をきちんと守るほか、**事前にかかりつけ薬局の薬剤師に相談してください**。



花粉症関連の商品は、**20種類以上あります!**
お気軽に薬剤師にご相談を。

薬局を上手に活用しよう!

～「かかりつけ薬局」のすすめ①～

薬局は身近な相談所

薬局は、実はとても便利なところです。体について、健康について、「どこに相談したらいいんだろう?」そんな悩みを感じたことはありませんか? 薬剤師は薬のプロフェッショナルですから薬について詳しいのはもちろん、健康を維持するための知識、地域医療についての情報も豊富。その上、いつでも気軽に立ち寄れて相談できるのが「町の薬局」です。薬局では、例えばこんなことが相談できます。

相談例

- 薬や健康に関する疑問や不安
- 自分の体調にちょっとした変化があったとき
- 休養の取り方、一般用医薬品(OTC)の紹介
- 家族の薬や介護用品などの相談
- 通信販売やドラッグストアなどで購入した医薬品や健康食品についての心配事
- 薬の「飲み合わせ」の相談 など

知識も経験も豊富な薬剤師が、親身になってあなたのご相談に乗りまします。

薬局の選び方

薬と一緒に管理したり、**健康状態について気軽に相談できる行きつけの薬局(=かかりつけ薬局)**を決めておくことをおすすめします。かかりつけ薬局は、皆さんが自由に選ぶことができます。自宅の近く、通勤途中、買い物帰りなど、生活のペースに合わせて自分の立ち寄りやすい場所にある薬局がよいでしょう。また、処方せんの調剤だけでなく、一般用医薬品(OTC)のごと、健康のことなど、いろいろ相談しやすい薬剤師のいる薬局を選びましょう。さらに、開局時間外でも電話などで対応してくれる薬局がおすすめです。

わたしのかかりつけ!

薬局薬剤師インタビュー

丸子で明治時代から続く老舗薬局5代目の酒井聡志さんに聞きました。

- Q 地域のかかりつけ薬局として大切にしていることは何ですか?**
一常に勉強し、お一人おひとりに丁寧な対応を心がけています。
- Q どんな薬を置いていますか?**
一処方せんの調剤だけでなく、一般用医薬品や漢方薬など広く深い品揃えで対応しています。
- Q かかりつけ薬局の良さは何ですか?**
一「いつもの薬を」と来られたお客様の様子が違ったので、医療機関の受診をすすめたところ病気が見つかったというケースがあります。普段の状態を知っていると、気づけることがあります。
- Q 読者の皆さんにひとこと**
一薬局は上手に使ってほしいですね。どうぞお気軽にお立ち寄りください。



▲服薬指導や健康相談は、専用コーナーで丁寧に



▲品揃え豊富な店内。漢方の生薬も調剤します



▲夜間や休日などの緊急時は店舗脇の窓口で対応しています。インターホンでお知らせください



「どんなことでも気軽に聞いてください」

上田薬剤師会の会員薬局は**24時間365日**、地域の皆さまのかかりつけ薬局として、**医薬品の安定供給に努めています。**

はい、お答えします!

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。

Q1. 有効期限のわからない目薬を使っています。だいじょうぶでしょうか?

A1. 目安として、医療用医薬品の場合は開封後約1か月、一般用医薬品の場合は開封後2～3か月以上経っているものは使用を避けるようにしましょう。一般用医薬品には使用上の注意に記載されていることがあります。詳しくはかかりつけ薬局に相談してください。

Q2. 坐薬を入れたのに排便してしまいました。どうしたらいいでしょうか?

A2. 挿入直後に排便した場合は、もう一度使用してください。10～15分以上経過してから場合は、薬がどのくらい吸収されたかわからないので、様子を見て次の使用まで4時間以上の間隔をおきましょう。詳しくはかかりつけ薬局に相談してください。

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

“講師”派遣します!

上田薬剤師会では地域の皆様からのご依頼により、健康教室などに薬剤師を講師として派遣しています。毎年さまざまな内容で行っており、主催者や参加者の皆様から大変ご好評をいただいています。お気軽にご相談ください。

講演テーマ例

- ▶お薬関係全般 (正しい飲み方・使い方など)
- ▶生薬や薬草ハーブについて
- ▶薬物乱用防止
- ▶禁煙相談 などなど。



ご希望の内容があればお気軽にご相談ください。個別の質問にお答えする時間を設けることも可能です。受講される人数は問いません。日時・時間等のご相談にも対応します。

※上田薬剤師会地域(上田市、東御市、小県郡)以外でも承ります。※講師の選定などに時間がかかる場合がありますので1ヶ月以上前にお申し込みください。

お申し込み・お問い合わせ先

上田薬剤師会 事務局
TEL.0268-22-6130
FAX.0268-22-6809