



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.140

Vol.140

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

夏が近づいて
きました!

上田市では

クーリングシェルトーの 取り組みが始まっています!!

クーリングシェルトー (指定暑熱避難施設)とは?

2024年の気候変動適応法改正により、気温が上がってより深刻な健康被害が予想される場合に、現在の「熱中症警戒アラート」よりも1段上の「**熱中症特別警戒アラート**」が発表されます。

上田市は、「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合に「**クーリングシェルトー(指定暑熱避難施設)**」として一般に開放する、全68カ所の施設を指定しました。

上田薬剤師会では以下の会員薬局が指定施設に入っていますので、アラートが出た際に、よろしかったら避難所としてお使いください。

※ただし、各施設の受け入れ可能人数には限りがあります



【上田市クーリングシェルトー指定】の

上田薬剤師会 会員薬局

※令和7年度の運用期間:4月23日(水曜日)~10月22日(水曜日)

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・いとう薬局 ・上田薬剤師会会堂薬局 ・イジマ薬局 ・木町薬局 ・あい薬局 ・カワイ薬局 ・召田薬局 ・ひかり薬局 ・せき薬局 | <ul style="list-style-type: none"> ・山浦堂薬局 ・コウズケヤ薬局中央 ・コウズケヤ薬局豊里 ・神畑薬局 ・大津賀薬局 ・神科薬局 ・関薬局 ・サラダ薬局 ・ノリ薬局本店 | <ul style="list-style-type: none"> ・ノリ薬局たけし ・かわにしノリ薬局 ・あきわノリ薬局 ・上田西ノリ薬局 ・昭和薬局 ・中村薬局 ・イオンスタイル上田店 |
|---|---|--|

「特別警戒アラート」が発表
されたら、お近くの施設へ避難
してください!

お問い合わせ 上田市危機管理防災課
Tel:0268-21-0123

クーリングシェルトー
全68カ所の詳細はこちら



はい、お答えします!

Q. ドラッグストアや薬局などで見かける「登録販売者」って
どういう人ですか? (真田町・50代男性)

A. 市販薬について、販売やアドバイスを行う専門資格を持っている人です。市販薬の中には一部、薬剤師しか販売できない「要指導医薬品」「第一類医薬品」に分類されるお薬がありますが、それ以外の市販薬は登録販売者が販売できます。ドラッグストアや薬局にお越しの際は、お気軽に薬剤師や登録販売者にお声かけください。

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

ハガキ
メール

〒386-0012 上田市中央6-3-41
週刊うえだ「はい、お答えします!」係

info@weekly-ueda.com FAX 0268-22-6201

▲上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

お薬のことは、「かかりつけ薬剤師・薬局」に何でも
お気軽にご相談ください!

特集

風邪? 花粉? 長引くその鼻づまりは...

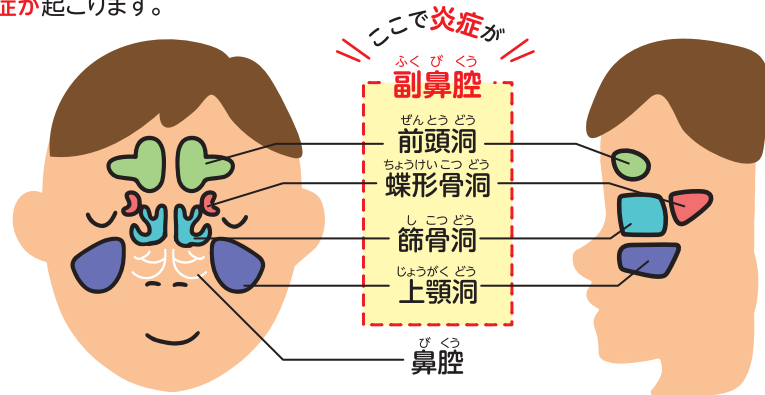
副鼻腔炎かも?

鼻水や咳などが出るため、長引く花粉症や風邪などと間違われることも多い「副鼻腔炎」は、実は**早めの治療が必要です**。老若男女関係なく発症するという「副鼻腔炎」について、薬剤師の横関淳さんに聞きました。



副鼻腔炎とは?

「副鼻腔」は、鼻の奥に左右対称に存在する4種の穴(計8つ)。そこに「膿」がたまるので「**蓄膿症**」とも呼ばれ、鼻がつまったり、イヤなおいが出たり不快な症状が出ます。黄砂や細菌、ウイルス、花粉、カビなどが原因で、鼻の入り口にある**鼻腔が炎症を起こして詰まり**、長引くとその奥の副鼻腔で菌が繁殖して炎症が起こります。



主な症状

風邪やアレルギー性鼻炎の鼻水は透明でサラッとしています。副鼻腔炎になると黄色いドロツとした鼻水が出ます。膿がたまると副鼻腔内の粘膜が腫れ、鼻腔へ通じる小さな穴がふさがってしまうため、強い鼻づまりも起こります。ネバネバの鼻水がのどの方に垂れると「**後鼻漏**」という症状にも発展し、**咳やたんで眠れなくなる**ことも。

頭がモヤモヤして集中できない、ボーッとして思考力が落ちるなど日常生活に支障が出るケースもあります。**膿が顔面を圧迫**することで、歯や目、鼻のまわりが痛いといった症状が出ることもあります。

治療は途中でやめないで!

治療には、内服薬や点鼻薬のほか、漢方薬なども使われます。「急性」副鼻腔炎の場合は1~2週間程度、長くても1カ月程度で治りますが、慢性化してしまうとなかなかよくなりず、手術が必要になることもあります。**早めに受診し、完全に治るまで根気よく治療を続けることが重要**です。

予防のポイントは?

常に**鼻の中を良い状態にしておくこと**です。たばこはやめたほうがいいですし、冬には加湿器などで乾燥しないようにすることも大切です。マスクで花粉や菌を遠ざけたり、鼻をこまめにかんだり、さらには「**鼻うがい**」も効果があると言われています。

風邪が治りにくい、花粉症がよくなかない、**長引く鼻づまりは、あなどらずに耳鼻咽喉科を受診しましょう**。

黄砂や細菌、ウイルスなど、健康体であれば防御できる異物もあります。ストレスをためず、適度な休養をとるなど、ふだんから健康的な生活を心がけましょう。

