



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.141

Vol.141

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

最近、

耳にすように
なりました。

気象病

梅雨に入り、じめじめと雨が多くなる季節ですね。

天気や季節の変わり目に、「古傷がうずく」なんておっしゃる方はいませんか?

今月は、気候の変動にともなって起きる
「気象病」について考えてみます。

「気象病」とは?

正式な病名ではありませんが、**気圧や温度、湿度の変化などによっ
て起こる身体の不調全般**を「気象病」といいます。症状は、頭痛、めま
い、倦怠感、関節痛など、人によってさまざま。慢性的な痛みがある人
は、悪天候が近づくと悪化するケースが多いと言われます。

「気象病」はなぜ起こる?

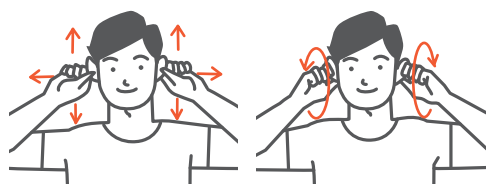
気圧の変化を、耳の奥にある「内耳」が感じて、**自律神経が乱れる**ことで起こると
されています。ストレスが多い人、生活リズムが崩れている人、睡眠不足の人、暴飲
暴食しがちな人などはどうしても自律神経が乱れやすくなり、気象病の症状が悪
化しやすいようです。

よくいわれることですが、**規則正しい生活、栄養バランスの良い食事、心身のリ
フレッシュ**が、自律神経のバランスを整えるための基本となります。

セルフケアで症状を抑える

血流が悪くなると痛みが発生しやすくなるため、**首や肩などをマッ
サージして筋肉をほぐしましょう**。気圧の変化による頭痛には、耳の
血行を良くする**耳のマッサージ**がおすすめです。気圧の低下で頭痛が起こりそ
うなとき、また予防のために、日頃から行うとよいとされています。

耳マッサージの方法



- 1 耳を軽くつまみ、上・下・横に5秒ずつ
引っ張る。
- 2 そのまま軽く引っ張りながら、後ろに向
かってゆっくり5回まわす。
- 3 耳を包むように折り曲げ5秒間キープ。
- 4 耳全体を掌で覆って、ゆっくり円を描く
ように後ろに向かって5回まわす。

はい、お答えします!

Q. 虫刺されのかゆみ止めは、刺されたときにしか使用しないので、何年
か前の薬を使っています。高温多湿を避ける場所には保管していま
すが、どのくらいもつものでしょうか? (上田市神畑・60代女性)

A. 虫刺されの薬を販売している会社によると、使用期限内であれば、開封
後半年程度は持つとのことですが、シーズンのはじめには新しいものを
購入し、使用の方がよいでしょう。詳しいことは、かかりつけ薬剤師・薬局に
ご相談ください。

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** 〒386-0012 上田市中央6-3-41
メール 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

健康・お薬に関するお悩みごと・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!

特集

意外と

お悩みの方が多いのでは…?

脂漏性皮膚炎

大人の男性にお悩みが多いという

「脂漏性皮膚炎」。

薬剤師の田中久美子さんに

その概要について聞きました。



脂漏性皮膚炎… こんな症状

髪が生え際、頭皮、鼻のわき、耳の後ろなど、**皮脂腺が発達し、皮脂の
分泌が盛んな部位**によく見られます。痛みはほとんどなく、かゆみもそれ
ほどではないことが多いようです。患部が赤くなり、油っぽいのにフケの
ような乾いた皮膚がぼろぼろはがれ落ちます。

新生児～乳児に見られる「乳児型」は皮脂の分泌が安定すれば早めに
治ります。思春期以降の男性に多い「成人型」は、よくなったり悪くなつた
り再発を繰り返し、治るのに時間がかかるケースが多いです。

原因と考えられるもの

皮膚に常在しているカビの一種「マラセ
チア」という真菌が原因とされていますが、
根本の原因はよくわかっていません。成人
型では、**ストレスや寝不足によるホルモン
の乱れ、ビタミンの代謝異常、環境による
皮脂成分・分泌量の変化**などが原因と言
われています。

治療法

患部に炎症が起きているので、一般的にステロイド外用剤で炎症を
抑えます。症状によってはカビの繁殖を抑える抗真菌外用薬を併用した
り、かゆみがひどい場合には抗ヒスタミン剤や抗アレルギー剤の内服が
処方されることもあります。

肌ケアのポイント

正しい洗顔・洗髪で、皮脂のたまりやすい部位を清潔に保つこと
が重要です。ただし、**頭皮に爪を立ててのシャンプーや、皮膚をゴ
シゴシこする洗顔はNG**。シャンプーや石けんは低刺激性のものを
選び、泡でやさしく洗い、洗った後はよく流すようにしましょう。専
用のシャンプーもあるので、病院や薬局で相談してみてください。

保湿ケアも大事。乾燥しないよう保湿ローションをこまめに塗るの
もおすすめです。

日常生活での注意

皮膚科で処方された薬は用法用量どおりにしっかり使用しましょう。
睡眠不足や過度なストレス、偏った食事は大敵です。脂っこい食事、アル
コール、ナッツやコーヒー、香辛料など刺激の強いものは摂り過ぎに注意
が必要です。休養を充分にとり、バランスの良い食生活を心がけましょう。

