



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.156



Vol.156

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ます。
毎月「第2土曜日」の
週刊うえだを、どうぞお楽しみに！

今回は10月10日の掲載です！

TOPICS

上田薬剤師会主催 第40回

薬草ハーブに親しむ会

開催しました！

7月26日(日)、長野県菅平薬草栽培試験地で、上田薬剤師会主催の恒例イベント「薬草ハーブに親しむ会」を開催しました。40回目を迎えた今年は、小雨の降る中、50名以上の方々にご参加いただきました。

当日は約10haもの広大な敷地を、薬草を観察しながら散策する「薬草オリエンテーション」に加え、屋内では「ラベンダースティックづくり」、そして「サシェ(匂い袋)づくり」などの体験コーナーをご用意し、さまざまなハーブや薬草と触れ合ってくださいました。途中、雷鳴が響く荒天となりましたが、樹木や草花の緑がいつそう深く、鮮やかに冴え渡り、晴れの日とはまた違った植物たちの表情を見ることができました。

ご参加いただいた方、ありがとうございました。
来年もぜひたくさんのご参加お待ちしております！



はい、お答えします！

Q 海外旅行を予定しているのですが、持って行った方がよい薬を教えてください。(上田市古里・60代女性)

A ご家庭で常備薬として使用しているような、飲み慣れた薬がおすすです。成分名が分かるよう、パッケージもあると良いですね。ただし、大量に持ち込むことは避けましょう。国によっては持ち込みに制限を設けているお薬もあります。渡航先の最新情報をご確認いただき、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
週刊うえだ「はい、お答えします！」係
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

健康や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！

どう違う？
どうすれば？



し じゅう かた

四十肩

ご じゅう かた

五十肩



ある日突然、肩が痛くて腕が上がらなくなる…そんな経験はありませんか？
四十肩・五十肩とはどんなものなのか、薬剤師の小林正直さんに聞きました。

四十肩・五十肩とは

正式には「肩関節周囲炎」といい、実はどちらも同じ症状を指しています。**40代で症状が出れば四十肩、50代で症状が出れば五十肩**と、発症する年齢によって呼び方を変えているだけなのです。

腕を上へ上げたり、ひねったりする際に痛みが生じ、棚の上のものが取れない、洗髪や洗顔ができないなど、日常生活に支障が出てきます。また、肩や腕の筋肉がうまく動かさないために、首が凝ったり、痛みが生じたりすることも。悪化すると、動かす時だけでなく、じっとしていても寝ていても痛みを感じるようになります。



四十肩・五十肩の原因

加齢に伴い、**肩関節をとりまく組織(関節包や腱板など)が老化し、炎症が起こる**ことで痛みが生じると言われています。また肩関節をあまり動かさず、**同じ姿勢を続けることが多い**場合も、四十肩・五十肩のリスクが高まります。同じ方向を向いて寝る癖のある人、カバンを同じ手で持つ癖のある人、デスクワークの多い人などは注意が必要です。

また血糖値の高い人なども、腱組織が変形しやすく、発症につながりやすいとされています。

四十肩・五十肩の対処

痛みの強い「急性期」からはじまり、痛みが落ち着いても思うように動かせない「慢性期(拘縮期)」、痛みが改善する「回復期」に分けられます。その期間の長さは数ヶ月～数年にわたるなど、人によって異なります。



急性期

肩の関節を安静にし、炎症が落ち着くのを待ちます。痛み止めが入った湿布や塗り薬もあるので、かかりつけ薬剤師・薬局に相談しましょう。

慢性期(拘縮期)

炎症が落ち着いたら、入浴や温熱湿布などで血行を良くし、ストレッチなどで動かせる範囲を広げましょう。

回復期

ストレッチや運動療法で、肩の動きをより改善させていきます。

※痛みがひどい場合、1週間以上も痛みが続く場合は、ほかの病気の可能性もあるので、医療機関を受診しましょう。

四十肩・五十肩の予防法

正しい姿勢を心がける

ふだんから猫背の人は要注意。背筋を伸ばし、肩をリラックスさせた姿勢を保つことで、肩関節や肩甲骨周りの筋肉が適切に動きやすくなります。荷物を持つ時も片方に偏らず、左右バランスよく持つよう意識しましょう。



体を温める

体が冷えて血行が悪くなると痛みが出やすくなります。入浴や運動で血行を促進しましょう。

ストレッチなどで肩を動かす

長時間同じ姿勢でいることは肩関節の負担になります。仕事や家事の合間、30分に1回程度は肩回りをほぐす習慣をつけましょう。

まだまだ暑いです！
ご利用ください！

上田市クーリングシェルター

上田市は今年も「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合に「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」として一般に開放する、全74カ所の施設を指定しました。上田薬剤師会の会員薬局もたくさんありますのでご利用ください！

ただし、各施設の受け入れ可能人数には限りがありますのでご了承ください

クーリングシェルター
全74カ所の詳細はこちら

