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.157

Vol.157

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！

次回は11月14日の掲載です!

TOPICS

10月17日(土)～23日(金)は、薬と健康の週間です!

医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの方に知ってもらうために、「薬と健康の週間」には厚生労働省や各都道府県、薬剤師会が中心となって、全国的に啓発活動が行われます。



あなたの「かかりつけ薬剤師・薬局」はどこですか?

お薬の一包化、残薬の調整等
お薬についてのほか、健康について、
ふだんなかなか話せないことも
この機会に、気軽に相談してみましょう!

はい、お答えします!

Q. 食べ物や飲み物が、薬の効き目に影響することがあると聞きますが、注意が必要なお薬と食べ物の組み合わせを教えてください。(長和町・50代女性)

A. **血圧降下剤の中には、グレープフルーツジュース**によって効果が強められ、副作用が強く出るものがあります。**血栓予防薬の「ワルファリン」は、納豆や青汁**などによって効果が弱まります。**睡眠薬などはアルコールにより**副作用が強く出ます。そのほか、チーズやワイン、乳製品、酸味のあるジュースなどとの飲み合わせに注意が必要な薬があります。ご心配な方はお気軽にかかりつけ薬剤師・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
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



特集

あなどらないで! きちんとケアを!! ドライアイ

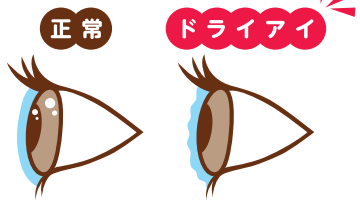


目が乾く、目が疲れる･･･現代人に多いとされる、そんな症状のある人は要注意! 若年層にも広がっているという「ドライアイ」について、薬剤師の田口勉さんに聞きました。

ドライアイとは?

目は、体の中で唯一「むき出しの臓器」と言われます。他の臓器は骨や皮膚で覆われ守られていますが、目のバリア機能といえば、まぶたやまつ毛、そして「涙」しかありません。**涙の量が減ったり、涙の成分バランスが崩れてしまうと、目が乾く**ほか、**疲れやすい、かすむ、ゴロゴロする、痛む、目やにが出る**、などの症状が出ます。

放っておくと、目に傷がつきやすくなったり、視力が低下したり、細菌に感染しやすくなったりなど、大きな病気にもつながります。



涙が目の表面に均等に行き渡らなくなると涙の層がデコボコして、ものが見えにくくなります

ドライアイの原因

エアコン **空気が乾燥している**と目の水分が奪われやすくなります。暖房で乾燥している部屋や、エアコンの風が直接当たる場所は特に注意。

コンタクトレンズ ソフトレンズは、**長時間の装用**でレンズが乾くと、失った水分を涙で補おうとする性質があります。また使用期間を過ぎて使い続けた場合にも、**目が傷ついたり涙のバランスが崩れやすくなります**。

パソコンやスマホ 画面を凝視するため、知らず知らずのうちに**まばたきの回数が減少**。涙が目の全体に行き渡らなくなり、乾燥します。

加　齢 **涙の量が減ったり、涙の質が低下**することで、十分な量が目に行き届かなくなります。



ドライアイの予防法

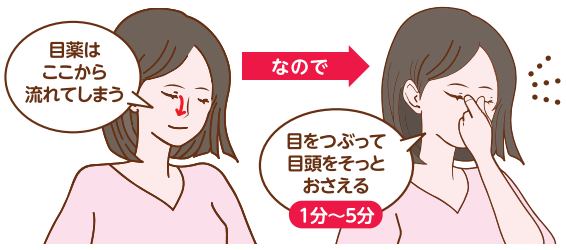
まばたきが不完全になったり、まばたきの回数が減ると、涙が目の全体に行き届かず、目が乾きやすくなります。**しっかりまばたきをすることを意識**しましょう。目が疲れていると感じた時には、**目を閉じてゆっくり休む**、また**目をあたためる**のもおすすめです。

帰宅したらメガネに替えるなどして、コンタクトレンズの長時間使用は避けましょう。

目薬は、とても進化の早い薬のひとつです。涙の代わりをするだけでなく、不足成分を補ったり、目の炎症を抑えるなど効果があるものも出ています。ぜひ、かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。市販の目薬で改善しない場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

目薬使用の注意

目薬を何滴もさす人がいますが、実は**1滴で十分**です。量が多いと、あふれた部分の皮膚が荒れる原因になります。1滴さしたら目を閉じ、鼻やのどの方に流れないように**目頭をおさえて数分静かに**しましょう。あふれた分はすぐふき取りましょう。複数種類の目薬を使う必要がある人は、**5分以上**間隔を空けましょう。



コンタクトの人は、使える目薬の幅が狭くなります。市販の目薬を使う場合は、**購入前にかかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください**。



◀上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

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!