

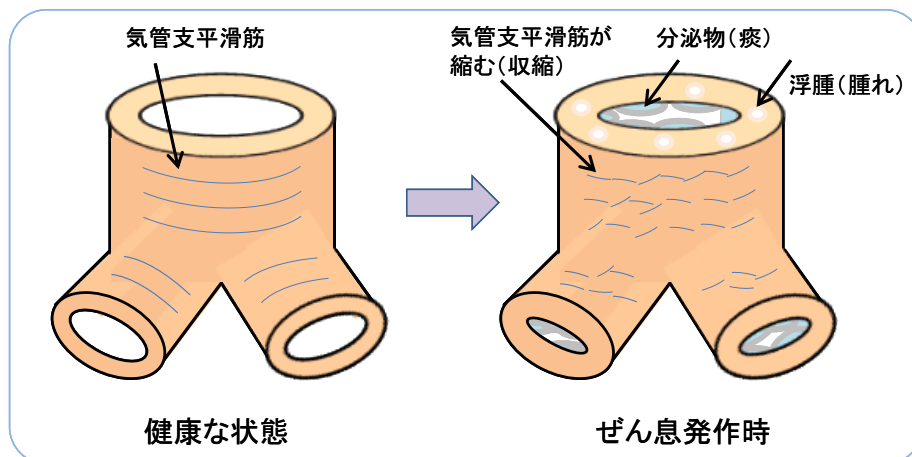
ぜん息について

「ぜん息」という病名はよく耳にしますが、病気の特徴や治療については、まだまだ理解されていないようです。

近年、ぜん息の原因が解明され治療薬も進歩しており、適切な治療と予防に努めることで、支障なく生活を送ることができるようになってきています。

ぜん息とは…

ぜん息とは、空気の通り道である気道のうち、気管や気管支の粘膜に慢性的な炎症が起きている状態をいいます。気道を囲む筋肉（気管支平滑筋）が収縮し、気管支の粘膜が腫れ、また、痰などの分泌が起こって気管支の内部が狭くなった状態が「ぜん息発作」です。正常な気道ならなんともないホコリやタバコ、ストレスなどのわずかな刺激でも狭くなり、発作が起きてしまいます。



喘息の治療について…

気道の炎症は1～2ヶ月では治らないため、毎日治療を続けることが大切です。症状がある時だけ、発作が起きた時だけ治療をしても十分ではないのです。

喘息の治療は、「症状が起こらないように毎日行う治療」と「症状や発作が起きた時に行う治療」の2つがあります。

症状が起こらないようにするには、気道の慢性の炎症をおさえることが重要です。基本の治療薬は、「吸入ステロイド薬」で、炎症をおさえる効果が高い薬剤です。最近、この吸入ステロイド薬と、気道を広げ呼吸を楽にする β_2 刺激薬と一緒に吸入できる配合剤も使用されることがあります。

いまから実践、生活環境の見直し

ぜん息は生活環境の影響を受けやすいため、「生活環境病」と呼ばれることがあります。ぜん息発作を引き起こすものとして、ハウスダスト、ダニ、ペットの毛、天候などが知られています。

発作を起こす原因は、人によって異なります。医療機関で何が原因となっているか調べ、それを減らしたり、避けることが大切です。

★ ぜん息発作の原因と、家庭での対処法 ★

- ① ダニ、ハウスダスト、ペットの毛
部屋の掃除をこまめに行いましょう。寝具は日光に当て、干したら掃除機をかけてダニの死骸や糞を取り除きましょう。
- ② カビ
浴室や水回りのカビに注意しましょう。室内に置いている鉢植えの土は、カビが生えやすいので注意が必要です。
- ③ 風邪やインフルエンザ
手洗いやうがい、インフルエンザワクチンなどで予防することが大切です。
- ④ タバコ
本人が吸わなくても受動喫煙で発作が起こることがあるので、家族や周囲の人も禁煙することが大切です。
- ⑤ アルコール
アルコールは肝臓で代謝されて「アセトアルデヒド」ができますが、ぜん息発作の原因となることが知られています。飲酒は控えましょう。
- ⑥ 急激な温度変化や乾燥
冷たくて乾いた空気を吸うと、気道が過敏になってぜん息発作を起こしやすくなります。特に、冬の入浴では脱衣場や浴室が居間より寒い場合、ぜん息発作の引き金になります。
- ⑦ 食品
過敏性のある食品を食べると、ぜん息発作を起こすことがしばしばあります。また特定の食品を食べ続けるとぜん息が悪化することもあります。
- ⑧ 激しい感情表現やストレス
激しい感情の表現は呼吸を激しくし、ぜん息発作を起こすことがあります。また、多忙感や疲労感が多いとぜん息症状が多いことが知られています。精神的に安定していることは大切です。

病気を理解し、適切な治療と予防に努めていくことが大切です。

ニコレットクールミント



口寂しく
吸ってしまう
方にはガム。

第②類医薬品

ニコレットパッチ



気づかれず
禁煙したい方
にはパッチ。

第①類医薬品

エスタックのどスプレーA



殺菌効果に優れたのどスプレーです。
有効成分が患部に直接届き、また、ジェル状の液がのどの炎症によるのどのはれや痛み・のどのあれを効果的にケアします。

吸いたい気持ちを抑え、無理なく禁煙へ！
詳しくは薬剤師にご相談ください。



水以外の飲み物でお薬を飲んでもいいですか？

お薬の効果を得るために、また、思いがけない副作用を避けるためにも、正しいお薬の飲み方を理解しておきましょう。

1.貧血のお薬は、お茶で飲んではいけませんか？

貧血に使う鉄剤は、お茶と一緒に飲むと吸収が低下すると考えられていました。しかし、近年では、鉄剤とお茶の飲み合わせは問題ないことが知られています。

2.水以外の飲み物でお薬を飲むと、なぜ良くないのですか？

大部分のお薬は、お茶やジュースで服用してもかまいません。しかし、お薬の種類によっては、相性の悪い飲み物があります。一緒に服用することで、お薬の効き目が強く出てしまうもの、逆に弱くなってしまふもの、味が変わってしまうものなどがあります。

本来、お薬は、水で飲むことを前提に開発されています。基本的には、水またはぬるま湯でお薬を飲むようにしましょう。

● 気をつけたいお薬と飲み物の組み合わせ ●

・カルシウム拮抗薬(降圧剤)+グレープフルーツジュース	効き目が強くなる
・一部の抗生物質+スポーツドリンク	味が悪くなる
・一部の抗生物質+牛乳	効き目が弱くなる

3.お薬を水なしで飲んではいけませんか？

お薬を水なしで飲むと、お薬が喉や食道に引っかかり、食道炎や潰瘍を起こすこともあります。特にカプセルはくっつきやすいので、注意が必要です。

また、お薬を水で飲むことにより、お薬が溶けて吸収され、効果がでます。水の量が少ないとお薬の吸収が低下したり、遅くなったりして、お薬の効き目が悪くなる場合があります。

近年、水なしで飲める「口腔内崩壊錠」と呼ばれるお薬も開発されています。「OD錠」や「ザイデイス」と書かれている製品がこれに該当します。

自分のお薬が水なしで飲んでも構わないか、薬剤師に確認しておきましょう。

お薬の飲み方が分からない時、飲み合わせが心配な方は、
薬剤師にご相談ください。

お薬が飲みにくい方におススメ！！

おくすり飲めたね
(株式会社龍角散)



にが~いお薬がラクに飲めるゼリー状のオブラートです。
味は、「ぶどう、レモン、いちご、ピーチ」の4種類があります。スティックタイプで便利です。



トロメリン顆粒
(三和化学研究所)

液体に加えてとろみをつけます。
顆粒の量を加減することで、とろみの調節が簡単にできます。

きっと役立つ！

シリーズ

覚えておきたい

薬と体の

ことわざ

第16回

今号のお題はコレ！

風邪は万病の元



風邪はあらゆる病気を引き起こす原因になるから、用心が必要であるということ。たかが風邪と甘く考えないように戒める言葉です。



日頃の風邪予防として、家庭での手洗いやうがいでも十分な予防になります。風邪を引きにくくするためには、免疫力を高めることが大切です。免疫力は白血球や腸だけでなく、心の状態にも左右されます。ストレスがたまると風邪を引きやすくなります。

東洋医学の考え方では、栄養の供給源である胃腸は「五臓六腑の海」といわれ、五臓の中で大切な臓器と位置づけられています。

胃腸が冷えて弱ることで、消化吸収が低下し食欲がない、身体がだるい、疲れやすい、風邪を引きやすくなる等、全身に悪影響を及ぼします。

普段から、胃腸を整えて重い病気になるのを防ぎましょう。

グループ店舗のご紹介

【ホシ薬局・加古川店】

ホシ薬局は、隣接する病院(脳神経外科、整形外科、外科、内科、泌尿器科等)だけでなく、様々な医療機関の処方箋を受け付けています。漢方の煎じ薬も調剤しています。市販薬や入院患者様に必要な介護おむつ・サポーターなどの商品も充実しており、月1回の栄養士による栄養指導も実施しています。

地域の方々へのメッセージ……

移転に伴い皆様にはご迷惑をおかけしましたが、新しい店舗で新しいスタッフもたくさん増え、心機一転、今まで以上に皆様のお役に立てる薬局になれるよう、スタッフ一同努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。また、皆様のお宅に伺う在宅医療にも取り組んでいます。ご希望の方がおられましたら、お気軽にスタッフにご相談ください。

平成24年2月
新築移転



〒675-0022 加古川市尾上町口里790-17
TEL 079-456-0707 FAX 079-456-2828

メールアドレス hposi@harima-p.jp

営業時間 月・水・金: 9:00~19:00

火・木: 9:00~17:00

土: 9:00~14:00

※日曜・祝日休業

H&P 株式会社ハリマ調剤薬局グループ

■ハリマ調剤薬局・加古川店 ■ハリマ調剤薬局・忍町店 ■宝鑑堂薬局 ■ハリマ調剤薬局・尾上店
■ハリマ調剤薬局・東加古川店 ■ホシ薬局・加古川店 ■ホシ薬局・安富店 ■播磨町薬局 ■ひまわり薬局 ■宝鑑堂薬局