

しまりちよう

〒675-0066加古川市加古川町寺家町48-7 TEL 079-423-6868(代表)

温泉へいこう！

“秋と言えば？”この問いかけで連想される言葉は、食欲の秋、読書の秋など・・・、多々あります。肌寒くなってくるこの季節に欠かせないのは、やはり、温泉ではないでしょうか。この秋、温泉へ出かけてみませんか？

温泉の種類	特徴	代表的温泉地
1. 単純温泉	温泉成分が規定量に達しない温泉の総称。刺激が少なく、効能も幅広い。	湯布院(大分)
2. 単純二酸化炭素泉	日本では少ない温泉。低温だが、保温性は高い。	長湯温泉(大分)
3. 炭酸水素塩泉	アルカリ性の泉質。入浴後、清涼感がある。	白浜(和歌山)
4. 塩化物泉	海水に似た食塩を含んでいる。保温性は抜群。	城崎(兵庫)
5. 硫酸塩泉	カルシウムの石膏泉、ナトリウムの芒硝泉、マグネシウムの正苦味泉の3種。	浅虫(青森)
6. 含鉄泉	湧き出した当初は無色透明、酸素に触れると茶褐色に変色。	有馬(兵庫)
7. 硫黄泉	特有の臭い。刺激が強く、換気不十分で中毒になることもある。	野沢(長野)
8. 酸性泉	肌にしみる強い刺激がある。入浴後は、必ず上がり湯を行なうこと。	草津(群馬)
9. 放射能泉	ラジウム泉という方が一般的。放射能といっても体に悪影響はない。浴用、飲用のほか吸入による入浴方法がある。	三朝(鳥取)

温泉とは

地中から湧き出る水、水蒸気、その他のガス(天然ガスを除く)のうち、定められた規定以上の化学成分を含むもの、あるいは温度が25℃以上あるものを温泉と言います。単純に温泉と言っても、主成分によって9種類に大別されます。しかしながら、含まれている成分

分が同じでも、温泉地によって周りの環境が違い、温泉によって得られる効果は異なってくるので、温泉の種類は数えきれないほどあると言えます。温泉の効果は、物理的作用と、温泉成分などの作用が合わさり得られるもので、人の自然治癒力を高めてくれます。以下に温泉の物理的作用をまとめてみました。

温熱

お湯につかると、末梢の血管が広がることにより、血の流れがよくなり(血行促進作用)、体の余分な水分、老廃物を排出しやすくなります(新陳代謝促進作用)。また、ぬるめのお湯につかることで、副交感神経が刺激され、リラックスし気分も落ち着きます。

環境の変化:

温泉地へ出かけることにより、日常生活やストレスから解放される事や、温泉地ごとの景観、気候などにより、リラックス状態になります。

水圧

お湯につかると、全身に圧力がかかり、体表面や内臓が刺激されます。また、水圧で血管が細くなり、足に溜まりやすい血液を、心臓に向かって押し上げられます(ポンプアップ効果)。その結果、下肢の静脈の流れが良くなり、血液やリンパ液の循環も活発になります。

浮力:

湯船に入ると、体が軽くなり、動きやすくなりませんか？体にかかる重みが減り、筋肉がゆるむことでリラックス状態になります。



体に良い温泉の入り方

温泉に行った時、長湯してのぼせた、お湯につかってゆっくりしたはずが疲れてしまった、という経験はありませんか？また、せっかく温泉に来たのだからと言って、何度も入浴したりしていませんか？その温泉の入り方、もしかして間違っているのかもしれない。

そこで、体に良い温泉の入り方をご紹介します。

★確認事項★ 食事が終わってすぐではありませんか？運動をした後ではありませんか？入浴まで、30分～1時間ほど時間をおいてください。

1.入浴前はかけ湯が大切

足先、膝、お腹、と心臓から遠い順にお湯をかけましょう。形だけでなく、10杯程度多めに行うことで、お湯へつかる準備運動となり、血圧の急激な上昇を防ぐことができます。

2.入浴時は半身浴で

お湯に入っただけで肩までつかると、急な温熱作用や水圧により、体に大きな負担がかかってしまいます。そこで、まずはみぞおち程度までお湯につかる半身浴で体をお湯に慣らしましょう。

3.入浴時間は汗ばむ程度が目安

額や、鼻の頭が汗ばんできたらお湯から上がるタイミングです。汗がたくさん出る、動悸がある、のぼせる、などの長湯はやめましょう。長湯はかえって湯冷めする原因にもなります。また、お湯で温まった後に体を洗うと、古い角質がやわらかく、毛穴が開いている状態なので、体の汚れも落としやすくなっていて、おすすめです。

4.シャワーでの上がり湯はしない

お湯からあがる時、つついシャワーで上がり湯をしがちですが、せっかくの温泉成分が洗い流されてしまいます。体をふく時も、水滴をとる程度にしましょう。

*肌の弱い方、かぶれやすい方、酸性泉はよく洗い流すようにして下さい。

5.入浴後は水分補給と休憩

入浴後は、湯冷めしないようにしっかりと髪を乾かし、汗によるミネラル・水分の不足を補うためにしっかりと水分をとりましょう。

入浴時は予想以上にエネルギーが使われています。また、血圧が変動し、安定するまで時間がかかります。入浴後30分程度は、休憩をとるようにしましょう。

*1日に何度も入浴するとかえって疲れの元になります。1回程度にしておきましょう。

参考文献:日本健康開発財団ホームページ

ポイント

1. 泉質(温泉成分)によって、疲労回復、神経痛など効能が異なります。ぜひ、入浴前に温泉成分表をご確認ください。

2. 持病のある方、体調のすぐれない方、妊娠中の方、お酒を飲まれている方は、体調不良や持病の悪化等を起こす可能性があるため、温泉はお勧めできないことがあります。

入浴に不安がある場合は、かかりつけ医師、薬剤師等にご相談、ご確認ください！

2e
(ドゥーエ)

ドゥーエは、敏感肌・乾燥肌のためのスキンケアシリーズです。



化粧水

水分・保湿成分をバランスよく補い、肌をしっとりみずみずしく整えます。

アルコールフリーの低刺激化粧水です。

乳液

水分・油分・保湿成分をバランスよく補い、肌の潤いを保ちます。




軽いのびで、みずみずしくしっとりした感触の乳液です。

2e製品のご購入は調剤薬局で！



あなたのお薬ができるまで

第7回 点眼薬・点鼻薬の使用について

点眼薬 (このような疑問・ご質問はありませんか?)

	<p>◎点眼薬がうまく使えません。容器を目に近づけて、点眼してもよいですか？</p> <p>容器の先が、まつ毛やまぶたに触れないよう、少し離れた位置から点眼してください。容器の先で誤ってケガをしたり、雑菌で点眼薬が汚染する可能性があり、危険です(どうしても難しいときは点眼補助具も市販されています)。 なお、点眼は1滴で十分です。点眼後は、少なくとも30秒間、軽く目をつむるようにしましょう。</p>
	<p>◎点眼薬は冷蔵庫に入れたほうがよいですか？</p> <p>“冷所保存”の指示のあるものだけで構いません。あまり低温にしてしまうと、目薬の中には、溶けている成分が結晶として出てきやすくなるものもあります。ただし、日光に当たったり、高温になる場所に放置するようなことはお避けください。</p>
	<p>◎どうしても点眼を嫌がる子どもには、どうすればよいでしょうか？</p> <p>目のすぐ前に、先のとがったものが近づいてくるのは、怖く感じるものです。そこで、子どもにはあえて目を閉じさせ、目のまわりを拭いてから、目頭付近に点眼します。まばたきさせると、点眼薬が目の中へ入っていきます。 * 泣いている時は、涙で薬が流されるので、点眼は避けてください。</p>

点鼻薬 (点鼻薬には2種類あります)

<p>スプレータイプ</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 軽く鼻をかみます。顔をうつむき加減にし、片方の鼻を押さえます。 2. 他方の鼻腔に、容器の先を入れます。 3. 鼻から息を吸い込みながらスプレーをし、数秒間そのままの状態を保ちます。(その後、反対側も同じように行います) <p>(この間、もし液が垂れてきても鼻をかんだりせず、ティッシュで拭きとる程度に)</p>
<p>液状タイプ</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 軽く鼻をかみます。頭を後ろに傾けます。 2. 容器の先を鼻孔に入れます。 3. 1~2滴、薬を落として鼻に入れ、2~3分その状態を保ちます。(その後、反対側も同じように行います)

要注意!

点鼻薬による薬剤性鼻炎

血管を収縮させて鼻づまりを軽減させるタイプの点鼻薬を、長期間使い続けたり、短期間であっても繰り返したくさん使用していると、血管が拡張しやすくなり、鼻づまりが起きやすい状態に変わってきます。

何度も鼻づまりを繰り返したり、途中効きが悪く感じるようになっても、決して回数や量を増やすようなことはせず、医師または薬剤師にご相談ください。

ニューらくらく点眼

(川本産業株式会社)




- ・処方薬・市販薬どちらにも使える点眼補助具です。
- ・点眼容器の位置が固定されるので、誰でも簡単に点眼できます。

[こちらに挙げているのは一般的な内容です。詳しくは主治医または薬剤師にお尋ねください]

きつと役立つ!

シリーズ

覚えておきたい

薬と体の

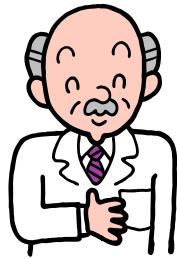
ことわざ

第7回

今号のお題はコレ!

湯にいらりて湯にいらざれ

何事もほどほどにして、あまり度が過ぎてはいけないというたとえです。



入浴は、体が温まり血液の循環が良くなったり、体がきれいになったり、リラックスさせる等の効果があり、健康に繋がります。そして、この効果を高めるものとして、入浴剤があります。

ここで、タイプ別に入浴剤をご紹介します。

目的	入浴剤種類	効果
保温	無機塩類系入浴剤、温泉系入浴剤、炭酸ガス系入浴剤	さら湯に比べて肌当たりが柔らかくなり、保温効果が高く、湯冷め防止効果がある。
保湿	保湿系入浴剤	保湿成分が入浴中に皮膚に吸着するので、手軽に全身のスキンケアができる。
発汗	発汗系入浴剤	デトックスをキーワードに、血行の促進や発汗作用を目的としたもので、トウガラシエキス・ショウガ根エキス等を配合し、発汗作用を高めたものが多い。
美肌	美肌系入浴剤、酸素系入浴剤	肌の潤いをアップさせる保湿成分や、肌に弾力を与える成分など、美肌に効果が期待できる。

このように、目的・好み・気分に合わせて入浴剤を自由に選び、心地良いバスタイムを過ごす事で、健康で豊かな生活を楽しんでみてはいかがでしょうか?

グループ店舗のご紹介

【播磨町薬局】

播磨町薬局は、国道 250 号線(明姫幹線)のすぐ南に位置しています。小児科からの処方箋をお持ちになる患者様が多いのが特徴です。粉薬、水薬の調剤の中には、どうしても時間がかかる事がありますが、少しでも患者様の待ち時間が短くなるよう、スタッフ一丸となって、日々努めております。お薬が出来るまでの間も、楽しんでいただければと、待合室には、多くの絵本、雑誌、子ども用のお絵描きボードなどを設置しており、皆さまにご利用いただいております。

地域の方々への
メッセージ……

お子様に、お薬が飲みやすくなるよう、ご提案させていただいております。粉薬が飲みにくい場合、ミルクココアを加えることもできます。ご希望の方、その他気になる事など、どうぞお気軽にご相談下さい。



加古郡播磨町南大中1丁目1-26
TEL 079-430-2031
FAX 079-430-2032
月・火・水・金 9:00~19:00
木・土 9:30~13:00
日曜・祝日、第3木曜 休業



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

■ホシ薬局・安富店

■ハリマ調剤薬局・東加古川店

■ホシ薬局・別府店

■播磨町薬局

■ひまわり薬局