

ひまわり薬局 だより

発行者 ㈱ファルマやまがた ひまわり薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町三丁目7番1号 TEL (0234) 22-2662

明けましておめでとうございます。

2011年 正月 ひまわり薬局 役職員一同

新年明けましておめでとうございます。

昨年の11月に新ひまわり薬局がオープンして1年がたちました。当初は待ち時間等で皆さま方には大変ご迷惑をおかけし申し訳なく思っております。これからも待ち時間の短縮、安全で正確な調剤を心がけていきますので、今後ともよろしくお願い致します。

現政権のマニフェストに掲げた後期高齢者医療制度の廃止は先送りとなってしまいました。私たち民医連で働く職員は、今年こそ廃止に向けての取り組みを強化し、廃止になるまで頑張っていきたいと思っております。

今年は皆さまにとって良い年でありますよう、心よりお祈り致します。



冬の肌のトラブル(乾燥肌とかゆみ)

冬になると気になる手荒れ・乾燥肌。これらの症状はそのままにしておくと強いかゆみを生じ、かゆいからとかいてしまうことで湿疹やひどい場合は化膿などの肌トラブルを引き起こしてしまいます。ますます寒くなり、空気も乾燥する季節、肌の役割や、適切な対策法を知って乾燥やかゆみから体を守りましょう。

人間の皮膚は内側から皮下組織、真皮、表皮と大きく3層に分かれています。このなかで外部から体を守り、水分を保つはたらきをしているのが、表皮にある**角質層**です。しかし、空気の乾燥によって角質層の水分量が低下して角質層がはがれてしまうと、つなぎの役目をしている細胞間脂質が流れ出してしまい、肌に粉がふいたような状態になってしまいます。このような状態を「**乾皮症**」と呼び、「乾皮症」になるとバリア機能が低下することでかゆみが起こりやすく悪化しやすくなります。

バリア機能とは、体を守るための大切な機能で、細菌やウィルス、花粉、化学物質、紫外線など、体にとって有害だったり不要だったりするものが、体の外から侵入するのを防ぐ働きです。皮膚が乾燥すると、このバリア機能が低下するため、細菌やウィルス、花粉などの侵入を許してしまい、かゆみや皮膚の病気が起こりやすくなります。

かゆみが生じると、ついその部分をかいてしまいがちですが、それが症状を悪化させることにつながります。かきむしることで湿疹を引き起こし、ますますかゆみが強くなって、さらにかきむしるという悪循環を引き起こさないために予防と治療に努めることが大切です。

冬の手荒れ・乾燥肌は乾燥による外的刺激が大きな要因となります。日常生活においてもなるべく乾燥を防ぎ、保湿につとめることで外的刺激から肌を守り、かゆみを悪化させない対策をとることが重要となります。

乾燥から肌を守る工夫

- ①入浴時、熱い湯や長湯はさける。又、石鹸を使い過ぎたり、こすり洗いをしない。石鹸などで泡を作って手でやさしく洗うのが良い。
- ②入浴後、優しく体をふき、保湿剤を塗る。
- ③暖房器具は使い過ぎず加湿を心掛ける。
- ④水仕事などの前後に保湿クリームを塗る。
- ⑤衣類は刺激の少ない素材である木綿や絹が最適。化繊など肌を刺激する素材は避ける。
- ⑥辛い食べ物やアルコールのとりすぎに注意（かゆみを増す原因となる）。
- ⑦ほうれん草や竹のこ、里いもなどのアクの強いもの、トマト、いちご、チョコレートなどはかゆみを引き起こすヒスタミンという物質を含んでいたり、体内に放出させたりするので食べ過ぎないようにする。

乾燥肌の日常治療

★保湿剤を塗ることが基本

保湿剤で皮膚の表面に人工的な膜をつくると、外部からの異物の侵入を防ぐと共に、皮膚の内側から水分が蒸発するのを防ぐこともできます。また、保湿剤による治療を続けることで、角質層のバリア機能が回復し、皮膚の乾燥を防ぎます。

★かゆみがひどい場合は

症状に応じて炎症・かゆみを抑えるステロイド外用剤・消炎外用剤などの塗り薬が用いられます。

★かゆみが改善しない場合は、皮膚科受診を

冬のかゆみの原因は、その多くが乾燥によるものですが保湿剤を塗ってもいつまでもかゆみが続くような場合には、湿疹などの皮膚病や薬や食べ物の影響によるアレルギー症状がかゆみの原因になっていることもあるので皮膚科を診察してみましょう。



「職員紹介」



事務

白幡 豊彦

平成12年4月に鶴岡ひまわり薬局採用で初年度より鶴岡協立病院薬剤科に出向。1年後鶴岡ひまわりに戻り半年間勤務後、今度は大山ひまわり薬局へ。1年後、山形事業協に出向。それから7年程経ちまして、現在の酒田ひまわり薬局に8月末から異動となりました。現在3ヶ月程経ちましたが、見るもの触れるものその全てが新鮮で、毎日驚きと勉強の日々を過ごしています。休日には、小学1年生になる息子と遊びつつ、まったりと過ごす事が多いです。家族全員がアクティブなタイプでは無い為、冬場は外に出てスキーやスノボなど活発に体を動かすよりも、おこたでみかん派です。とはいえず、子供がようやく自転車にも慣れ始める時期なので天気の良い日は、小真木原公園などで自転車練習に付き合いつつ散歩を楽しんでいます。これから皆さんに信頼される様な職員を目指し頑張っていきたいと思えます。