

# 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

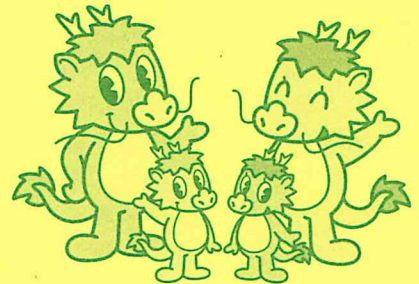
## 明けましておめでとうございます。

2012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。

昨年は皆様方に色々とお世話になりましてありがとうございました。新しく「ひまわり薬局」になってから3回目の正月を迎えることが出来ました。これも皆様方のおかげと感謝いたしております。本当にありがとうございました。今後とも「ひまわり薬局」をよろしくお祈りいたします。

今年は皆様方にとって最良の年でありますよう、心よりお祈りいたします。



## 「かぜ」

かぜ・インフルエンザが流行する季節。「かぜは万病のもと」といわれています。たかが「かぜ」と思うのは大きなまちがいです。かぜは私たちにとって身近な病気。1年間に1人あたり5～6回は、かぜにかかっているといわれます。そこで今回は「かぜ」についてみてみましょう。

**どんな病気？** かぜの原因は、ウイルス、細菌などいろいろありますが、多くはウイルス感染です。かぜのウイルスは実に200種類以上。冬に空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜が乾燥して体の防御機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。また、夏場の冷房で体が冷えると、血液循環が悪くなり線毛運動が弱って、ウイルスが侵入しやすくなります。感染経路はせきやくしゃみをしたときの飛沫感染、ウイルスがついた手や指からの接触感染があります。

**症状は？** 一般的なかぜは、のどや鼻の粘膜に炎症を起こしますから、主な症状は、鼻水、鼻づまり、咳、のどの痛みなどです。ウイルスや細菌の種類によっては発熱する場合もありますが、比較的症状が軽いのが特徴です。

### こんな時は病院を受診しましょう。

- 突然、38度以上の高熱が出た。体のふしぶしが痛い。全身の倦怠感など体全体がづらい症状。  
→インフルエンザの可能性がります。
- 2～3日休んでも回復しない。症状が悪化してきた。咳や痰が1週間続いている。  
→他の呼吸器疾患 肺炎などの合併症の可能性がります。
- ぜんそくなどの慢性呼吸器疾患、糖尿病、心疾患などの基礎疾患を持っている人。  
→重症化しやすいため
- 下痢や腹痛の症状がでてきた。

**治療法は？** インフルエンザと違って、通常のかぜの場合は原因となるウイルスを特定することが難しいため、ウイルスに直接効く薬はありません。咳がひどい時には咳止めを、熱が高い時は解熱剤を、という対症療法が中心になります。

まずは無理をせず安静にしてゆっくり休むことです。部屋を暖かくして保温を心がけ、体を冷やさないようにしましょう。さらに、抵抗力を高めるには栄養が欠かせません。消化のよい良質のタンパク質やバランスのとれたビタミンなど、体力の消耗を補う栄養価の高いものをとるようにするとよいでしょう。また、高熱が出たときは発汗のため脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給を心がけましょう。

### かぜの予防は？

#### ★手洗い・うがい

手、のどについたウイルスを洗い流しましょう。

#### ★室内の換気と加湿

ウイルスは低温、乾燥を好むので室内を暖かくして湿度を適度に（60～70%程度）保ちましょう。また、まめに空気の入れかえを。換気は室内のウイルスを追い出すのにも有効です。

#### ★規則正しい生活と食事、適度な運動

寝不足・過労・栄養不足・生活リズムの乱れがストレスとなりかぜにかかりやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。偏食を避け、バランスよく栄養をとることが大切です。かぜの予防効果を高めるためには、体の免疫システムに欠かせないビタミンCと体のエネルギー産生に必要なビタミンB群、鼻やのどの粘膜を強化する働きのあるビタミンAを多くとることがポイントです。寒さに対する抵抗力を高めるためにタンパク質も多量にとりましょう。ウォーキングや水泳、ヨガなどの適度な運動でかぜに負けない体力をつけ、免疫力を高めることも大切です。



### 他人にうつさない配慮も必要

かぜをひいたら他人にうつさない注意も必要です。なるべく人込みに出ないようにし、ウイルスを含んだせきやくしゃみの飛沫をまき散らさないよう、マスクをするなどの配慮をしましょう。

先日、子供が通っている幼稚園の行事がありました。学校でいうところの文化祭のようなものなのですが、年長組（我が子も年長の女の子です）の子供達がレストランを開くのが恒例となっていて、実際に焼きそばとホットケーキを調理して来場者に振る舞うのです。我が子はウエイトレスをすると聞いていたので、うまくお客さんの相手ができるのかなあと思いつながら会場を覗いてみると、たくさんウエイターやウエイトレスに混じって見えるのある姿がありました。お客さんの相手をするよりも、お盆を持って空いた皿の片付けをするのに一生懸命でしたが・・・。家では食器を片付けているところなど見たことありませんが、周りに影響されたのか本人なりに頑張っていたようでした。

子供なりに自分の役割を考えて皆と一緒にこなそうとしている姿に成長を感じた秋のひとときでした。



事務

柏倉 忍

「最近の出来事」