

今年も肺炎のワクチンを受けよう！

日本人の死因として4番目に多い、とくに高齢者では1番多いのが肺炎とされています(肺炎で亡くなる方の95%以上が65歳以上)。でも年代に関係なく、身近な(?)かかりやすい感染症でもありません。かぜやインフルエンザから、二次感染(弱っているときにかかりやすくなる)することもあり、飛沫感染や接触感染するので、帰宅時には手洗い、うがいをし、外出するときにはマスクを着用するなど、予防を欠かさないようにしましょう。



肺炎は原因によって、細菌性、非定型(マイコプラズマ・レジオネラ・クラミジア)、ウイルス性・真菌(カビ)性などに分けられます。細菌性の肺炎の中で、一番多い原因が「肺炎球菌」という細菌です。

そして、「肺炎球菌」には予防ワクチンがあります。

65歳過ぎたら、肺炎予防！ まだまだ若いと思っても、年齢とともに、からだの抵抗力(免疫力)は低下しています。以下に該当する方に「成人用肺炎球菌ワクチン」の接種が勧められています。

- 65歳以上の方
- 養護老人ホームや長期療養施設などに居住されている方
- 慢性の持病がある方
呼吸器疾患・糖尿病・慢性心不全・腎不全・肝炎や肝硬変などの慢性肝疾患
- その他
病気や免疫抑制療法のため感染症にかかりやすい状態にある方
脾臓摘出などで脾機能不全のある方

肺炎球菌ワクチンは、接種してから抗体(免疫)ができるまで、約3週間かかります。まれに、接種した部位が赤くなったり、腫れたり、熱を持ったり、痛むことがあります。通常2~3日で治まります。

インフルエンザワクチンの接種をあわせて行うことで、さらに肺炎予防につながります。通常は、6日間以上開けて接種します。その際、どちらのワクチンから接種するか、特に決まりはありません。インフルエンザワクチンは毎年、秋口から接種がはじまりますが、肺炎球菌ワクチンは、季節を問わず、接種することが可能です。1回の接種で5年以上有効です。

すべての肺炎を予防できるわけではありませんが、肺炎球菌が原因の肺炎は防げます。

日常でかかる肺炎の原因菌で最も多いのは肺炎球菌です。

小児用肺炎球菌ワクチンもあります、接種回数などかかりつけの小児科へご相談ください。

冬の

皮膚のトラブル：乾燥

皮脂欠乏症（乾皮症）いわゆる ドライスキン でお悩みの方！ 木枯らし吹きすさが冬季は一層、堪えますね。 かゆみを伴い、掻くと悪化します。だれでも年をとってくると、皮膚の乾燥が生じてきますが、女性の方が男性よりやや早い年代から起こってくるようです。

皮膚のうるおい（水分量）は皮脂（表面に分泌される脂。汗などと混じりあって皮脂膜となり、水分の蒸発を防ぎます）、天然保湿因子（水分をつかまえて離さない）、角質細胞間脂質（水分をサンドイッチ）によって一定に保たれています。ところが、加齢などが原因でこれらの物質が減ってしまうと、皮膚がひどく乾燥し、皮脂欠乏症になってしまいます。また、外気や室内の乾燥、からだを洗いすぎるといった生活習慣なども原因の1つと考えられています。放っておくとますます症状が悪化します。

ケアは？ ちょっとワンポイント

- ・保湿剤をつかうことが基本になります（多目につかう・1日1回より2回が効果的）
- ・乾燥を避けます（温風に直接当たらない）
- ・掻きむしると悪化します（爪は短く、丸く整えましょう）
- ・入浴時は皮脂膜を取り過ぎない（熱すぎるお湯は避け、40℃くらいの温めのお湯、石けんは使いすぎない、こすらない）
- ・刺激の少ない肌着が良いようです。
- ・アルコールや香辛料などの刺激物を取りすぎない（からだが温まり、かゆみがひどくなります）
- ・湿疹となった場合はステロイド外用薬を使ったほうが良い場合があります、早めにご相談を！

冬の

ノロウイルス



今年も流行が危ぶまれます。まずは手洗いで予防が大事です。

ノロウイルスは、もともとはカキなど貝類の摂食による食中毒ですが、感染した水、感染した人の手や糞便や吐瀉物、あるいはそれらが乾燥した塵埃が口に入ることによって発症します（なんと乾燥した状態でも、4℃では8週間程度、20℃で3～4週間生存するとされています）。学校や施設などで集団感染も発生しています。

ちょっとワンポイント

下痢が続く場合は、まず水分補給！

OS-1 やスポーツドリンクを人肌に温めてから飲みましょう、生理食塩水（100 ml に食塩 0.9g を溶かす）を人肌に温めても代用できます。ただし、湯冷ましやお茶などは水分の吸収が遅いので、ちょっと甘塩っぱい物が良いようです。

身体にほっと HOT

炒り生姜の作り方

- ① よく洗って、皮ごとすりおろします。
- ② テフロン加工のフライパンで、油を使わずに、弱火で水分が完全に蒸発するまで乾煎りする
- ③ 冷めたら少量ずつ小分けして、冷凍庫に保管



炒り生姜ドリンクで身体の芯から温めよう

例えば

⇒ **生姜入りレモネード** はちみつで甘さをドーソ！

レモン×生姜は血流をアップするので、朝の目覚めに！

⇒ **生姜入り豆乳チャイ** 小鍋で紅茶を煮出し、沸騰したら炒り生姜、豆乳、はちみつを入れ、再沸騰。シナモンも good！

ショウガオールとは：生姜は乾燥させると辛み成分(ジンゲロール)の一部が別の成分(ショウガオール)に変化します。胃腸の壁を刺激して、血流を高め、深部の熱を作り出すので、冷え対策には「乾燥した」生姜がお勧めです！

内臓の冷え対策に

夜間・休日にこどもが病気になったとき ②

こんなときどうするの？を シリーズで紹介します。福井市城東に福井県子ども急患センターがあり、平日の夜、日祝日に開設されています(詳しくは0776-26-8800へ)みどり薬局の薬剤師も当番で出務しています。

吐いたとき、下痢をしたとき、どうしよう？

待てば良いとき (様子を見て、通常の診療時間に受診する)

- ・水分や食事が取れている ⇒ ゆっくり水分補給に気をつけましょう(子ども用イオン飲料など)。
- ・熱がなく、機嫌も良く、元気がある 吐いたものが喉につまらないよう、横に向けて寝かせましょう。
- ・おしっこが普段とおり出ている 排泄物の始末をした後は、よく手を洗いましょう。

行く (すぐに子ども急患センターを受診しましょう)

- ・元気がなく、ぐったりしている
- ・高熱や繰り返しの嘔吐がある
- ・おしっこが半日くらいでない
- ・顔色が悪く、唇や舌が乾燥している
- ・10分くらいごとに泣いたり、お腹を痛がる
- ・いちごゼリー状の便、血液が混じった便
- ・吐いたものに血液や胆汁(緑色)が混じる

お腹が痛くなったとき、どうしよう？

待てば良いとき (様子を見て、通常の診療時間に受診する)

- ・強い痛みではなく、間がある ⇒ 無理に食べさせず、水分を取って様子を見る
- ・ウンチが出ると痛みが治まり、機嫌も良いとき おへそから「の」字のマッサージ
- ・ウンチの表面に血がついているが、中には混ざっていない 排便を促してください

行く (すぐに子ども急患センターを受診しましょう)

- ・休みなく常に痛がり続けている
- ・ぐったりしている
- ・お腹にさわるだけで痛がる
- ・お腹がパンパンにふくらんでいる。
- ・10分くらいごとに周期的に泣いたり、お腹を痛がる
- ・ウンチの中に血が混ざっている

○ ×クイズです！

おくすりクイズ！

次の問題の答えを、それぞれ○か×でお答えください。

問1: ある種の肺炎はワクチンで予防できる。

問2: 生姜は身体を冷やすので、夏に向く。

問3: みどり薬局は全国どこの病院の処方せんでも受けつけている。

応募のきまり

官製はがきに、クイズの答え・お名前・年齢・ご住所・薬局やみどり通信に関するご意見・ご感想(ぜひ!)をご記入のうえ、下の宛先までご応募下さい。

宛先 〒910-0026 福井市光陽3丁目4-12 みどり薬局「おくすりクイズ」係

締め切り 2014年1月末日 当日消印有効

(当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。)

応募者には、抽選で、図書カード(500円分)をお送りします。ご応募、お待ちしております。ま〜す!!



明けまして、おめでとうございます！

みどり薬局では

すべての医療機関の処方せん受け付け中！

みどり薬局は日本全国すべての医療機関の処方せんを受け付けています。受診された医療機関からファックス(0776-22-1356)していただければ、来局までの間にお仕度出来ます。医薬品がない場合はお待ちいただくこととなりますが、その場合はご自宅までお届けもさせていただきます。

皆様の「かかりつけ薬局」として、内科から歯科、眼科、整形外科など お体すべての管理にお役に立ちたいと来局をお待ちしております。

「どこで診てもらっても、お薬はみどり薬局でもらっている」と皆様に言ってもらえるように、スタッフは勉強を重ねてまいります。ファックスカードあります！ご利用ください。

今年もよろしくお祈いします！

みどり薬局 一同

