



メディ ホープ 便り



「乾燥」は 万病のもと!?

～風邪や肌荒れ予防は加湿・保湿から～

寒くなると冷たい外気や暖房により、人の肌や喉だけでなく部屋の空気も乾燥しがちです。乾燥が進むとウィルスの活性化や、皮膚の乾燥など健康を脅かす原因になります。今回は乾燥をテーマに、簡単な対策や注意事項をご紹介します。

室内の乾燥対策

室内の乾燥が進み湿度が40%を切ると、風邪やインフルエンザのウィルスは活発になり、飛散性も高まります。ウィルスを抑える対策は、50～60%を目安に室内湿度を保つこと。水を絞ったタオルを1、2枚、部屋干しするだけで簡単に加湿ができます。ぜひ、お試しください。



のどの乾燥対策

のどの粘膜が乾くと風邪やインフルエンザのウィルスが付着して、炎症を起こし、のどが痛くなります。次の2つは、のどの乾燥を防ぐ有効な対策です。



1. マスクでの対策

冷たい外気や乾燥した空気を吸い込むと鼻やのどの粘膜が乾燥し、体の防御機能が低下して感染を起こしやすくなります。そこで、乾燥対策としてマスクが有効です。(マスクの使い方は本紙第3号の特集を参照ください)

2. うがいでの対策

うがいは、ほこりや細菌・ウィルスなどを洗い流し、のどや口腔内の粘膜に付着するのを防ぎます。水だけでなくお茶や食塩水でも効果的。食塩水はコップ1杯の水(約150-180ml)に、小さじ1/3程度の食塩(約1.5g)を入れて作ります。うがいはブクブクうがい(口内)とガラガラうがい(のど)の両方行いましょう。

お肌の乾燥対策

これからの季節、乾燥した空気で、深刻な肌の乾燥に悩まされる人が急増します。

次に紹介するポイントをふまえ、肌の乾燥を招かないよう注意しましょう。

POINT 1 すすぎはぬるま湯で

熱いお湯ですすぎると、肌にとって必要な皮脂まで根こそぎ洗い落とすことになり、さらなる乾燥を招いてしまいます。すすぎは必ず、人肌程度のぬるま湯で行いましょう。

POINT 2 肌はこすらない

肌表面に存在し、さまざまな外的刺激から肌を守っている角層は、ラップ1枚分ほどの薄さ(わずか0.02mm)といわれています。この角層が摩擦などの原因によって傷つくと、肌のバリア機能が低下し、乾燥がますます加速してしまいます。

POINT 3 洗顔後や入浴後は、すぐに保湿を

洗顔後や入浴後の肌は、皮脂が洗い流されて、水分が蒸発しやすい状態になっています。

そのまま放置しておくと、肌の水分はどんどん逃げてしまいます。洗顔後や入浴後は一分一秒を惜しむつもりで、直ちに保湿ケアを行いましょう。





薬剤師のお仕事紹介

■学校薬剤師

学校薬剤師という職業をご存知でしょうか？一般的にはあまり知られていませんが、昭和33年制定の学校保健安全法により、大学を除くすべての学校に学校医・学校歯科医と共に配置されています。

学校に勤めているわけではなく、月に1回程度訪問し、学校の環境衛生についての検査・助言・指導を行い、児童生徒にとって快適な学校環境づくりに努めています。

具体的には、照度・騒音・教室の空気検査、給食施設の衛生検査、飲料水・プールの衛生管理、理科室薬品管理、学校保健委員会への出席などがあります。また、近年の薬物乱用事件を未然に防ぐために、薬物乱用防止教育、医薬品適正使用の啓発活動、ドーピング防止活動など、地域薬剤師会と共に活動しています。



お薬便利グッズ

今回のグッズは

『マービーシリーズ』(低カロリー食品)

食事を管理したい方! 体型が気になる方に!

マービーシリーズは、糖尿病患者さんの食事療法をサポートする目的で誕生したものです。発売されてから、40年以上の長きにわたり、多くの医療現場等で使われ続けているものです。マービーで使用されている、還元麦芽糖は、カロリーが砂糖の約半分、甘味は80%で、なおかつ体内で消化・吸収されにくく、カロリー自体が控えめです。ジャムやキャンディなどのラインナップがありますので是非お試しください。



あとかき

medihope 便り第5号をお届けします。medihope 便りでは、季節に合わせた健康情報をご案内しています。お読みになったご感想を最寄りの薬局等職員へお寄せください。お待ちしております。

メディホープかながわでは、事前調剤受付サービスに対応しています。

無料 簡単 便利

待たずに薬を受け取れる「EPARK(イーパーク)処方便」

処方箋をメールで送信。調剤完了をメールでお知らせします。

EPARK処方便は時間を有効活用できて便利です。

自宅近くで受け取り

診察後すぐに事前予約を行えば、自宅近所の薬局で受け取れて便利

外出途中の受け取り

例えば、買い物ついでや、会社の帰宅途中に薬を受け取れて便利

一時帰宅OK

症状の重い時、幼児やお年寄りと同行時は一時帰宅できて便利

ご利用・登録無料



登録はこちら

◎ご利用前に「EPARK処方便」への事前登録が必要です。

◎処方便のご利用方法は、薬局にお尋ねいただくか、EPARK処方便のウェブサイトをご確認ください。

イーパーク処方便 検索

あけぼの薬局

あけぼの薬局は相模大野にある医療生協が運営するさがみ生協病院のすぐ近くにある薬局です。4月から明るく元気なスタッフも増え、薬局でしか買えない手作りのお薬も作っています。好評の保湿クリームや風邪薬に加え、8月からは痛み止めの塗り薬も作って販売をしております。毎月第3金曜日には《お薬相談会》も開催し、お薬の相談や血管年齢、体内年齢等の測定も行っていますので、どうぞお気軽にお越しください。



くじら薬局

くじら薬局は、南武線久地駅から徒歩5分。南武線の中や久地駅川崎方面先端から、薬局で働いている職員の姿が見えるほどの線路沿いにあります。近くには川崎医療生協の久地診療所、老健樹の丘、同ビル内には、たま訪問看護ステーション、たまヘルパーステーションがあります。多職種連携をしやすい環境をいかし、訪問薬剤指導の件数も少しずつ増えています。気軽に相談できる雰囲気づくりを心掛けています。南武線沿線にお住いの方のご利用を心からお待ちしております。



そよかぜ薬局

そよかぜ薬局は、JR南武線鹿島田駅から徒歩10分。川崎医療生協川崎セツルメント診療所のすぐ近くにあり。生協の組合員様はじめ多くの患者様に支えられて、開局から20年以上がたちました。診療所が在宅医療に積極的に取り組んでいるご縁もあって、当薬局も居宅訪問薬剤管理指導に積極的に取り組んでいます。小規模な薬局ですが、調剤だけでなく健康相談などにも応じていますので、お気軽にお立ち寄りください。



メディホープかながわの店舗一覧

- 1 くじら薬局
- 2 そよかぜ薬局
- 3 大師薬局
- 4 川崎薬局
- 5 川崎すみれ薬局
- 6 川崎コスモス薬局
- 7 あけぼの薬局
- 8 かえて薬局
- 9 あおぞら薬局
- 10 さくらんぼ薬局
- 11 ふじいろ薬局
- 12 くすのき薬局
- 13 はまゆう薬局
- 14 なぎさ薬局
- 15 かりん (居宅介護支援・介護用品販売レンタル)
- 16 あけぼの薬局 居宅介護支援事業所
- 17 ふじの丘ゆめホーム (高齢者向け賃貸住宅)
- 18 レインボーの家上平間 (サービス付高齢者向け住宅)
- 19 レインボーの家川崎大師町 (サービス付高齢者向け住宅)



発行

一般社団法人メディホープかながわ

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-1 第2米林ビル6階
TEL:045-624-8704 URL:http://www.medi-hope.or.jp/

メディホープかながわのホームページでは、バックナンバーが閲覧できます。

発行責任者

中村 稔

編集

広報委員会

制作

株式会社 クレコミックス



一般社団法人

メディホープかながわ

medihope kanagawa