



上田薬剤師会 発

薬剤師の

ちょっと薬に立つお話

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.135

Vol.135

地域の皆さんの健康のために
さまざまな活動をしている
上田薬剤師会から、
健やかな毎日をつくるために
ちょっと役立つお話を
お届けしていきます。

毎月「第2土曜日」の
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!

TOPICS

夜間

休日

年末年始...

「お薬」のことで困ったときの対処法

まずは、ご自分の「かかりつけ薬剤師・薬局」へ連絡しましょう!

これまでのお薬の履歴やアレルギー歴など、あなたの健康に詳しい「かかりつけ薬剤師・薬局」があれば、いざという時にも適切な対処方法を教えてくれるでしょう。日ごろから「かかりつけ薬剤師・薬局」をぜひつっておきましょう!

もしも「かかりつけ薬剤師・薬局」が夜間(19:00以降)に連絡がつかないときは???

夜間受付電話へ ☎0268-21-0660 (19:00~翌朝7:00)

夜間の急なお問い合わせには、上田薬剤師会の会員薬局が当番制で対応しています。処方せんの調剤に対応するだけでなく、患者さんの行きやすい薬局を探したり、薬に関する電話相談を受けたりしています。

もしも「かかりつけ薬剤師・薬局」が休日・年末年始(12/29~1/3)に連絡がつかないときは???

お近くの「休日当番薬局」へ!

日曜、祝日、年末年始には、上田薬剤師会の会員薬局が4つのブロックに分かれ、1ブロックにつき1薬局が当番制で開局しています(9:00~19:00)。休日当番薬局は「週刊うえだ」に掲載されているほか、上田薬剤師会のホームページでもご確認いただけます。

年末年始の前に残薬確認!

ふだん飲んでいる薬がお休み中になくなってしまったりは困りますね。年末休みに入る前に残薬の量を確認し、足りなくなりそうだったら早めに医療機関を受診するなど、対策を取っておきましょう!

はい、お答えします!

Q. ケガをした時の対処法が昔と違うようなのですが教えてください。傷に消毒薬は使わない方がいいのでしょうか?
【東御市60代女性】

A. 昔はよく、傷口には消毒薬を使用したかもしれませんが、現在は一般的に、傷口は水道水でよく洗い流し、消毒薬はむやみに使わない方がよいとされています。その理由として、正常な皮膚の細胞まで傷つけてしまう、常在菌まで減らしてしまうことが挙げられます。

ただ、すべての傷に消毒薬が不要というわけではなく、医師が必要と判断した場合には使われることもありますし、処方されることもあります。

●水道水で洗っても異物が残ってしまう ●傷が深い ●出血が多い ●動物にかまれた傷 などについては、ご自身で判断せずに、医療機関を受診してください。持病や飲んでいる薬によっては傷が治りにくいこともあります。かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。

このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

宛先 八ヶ岳 〒386-0012 上田市中央6-3-41 週刊うえだ「はい、お答えします!」係
メール info@weekly-ueda.com FAX 0268-22-6201

健康・お薬に関するお悩みごと・お困りごとは何でも、「かかりつけ薬剤師・薬局」に、お気軽にご相談ください!

良いことばかり!

今月の特集

「温活」のススメ

冬も本番。寒くなると血管が収縮して血流が滞りやすくなり、冷えて悩む人が増えてきます。手軽な解決方法が、入浴をはじめ体を温める「温活」です。自他共に認める「サウナ好き」の薬剤師、宮坂直也さんにお話を聞きました。

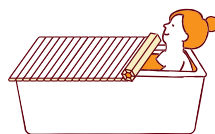


「ゆっくり浸かる」入浴の効果

入浴で体を温めると血行がよくなるので、冷え性の改善が期待できるとともに、免疫細胞が活性化し、免疫力が高まります。あわせて、副交感神経によってリラックス効果が得られるほか、疲労回復にもつながります。

お湯の温度は好みがあるかもしれませんが、体温より少し高い37~41度くらいが良いです。熱すぎると逆に交感神経が刺激されるので、目が覚め、寝付きが悪くなったりします。ぬるめのお湯に20分程浸かり、ゆっくり体の芯まで温めましょう。

ふだんから「半身浴」を意識している人も、冬はしっかり温めた方がよいので、肩まで浸かることをおすすめします。難しい人は、フタをして入る、肩にタオルをかけるなど上半身を温める工夫をしましょう。シャワーで済ますという人も、ぜひ湯船に浸かっていただきたいです。



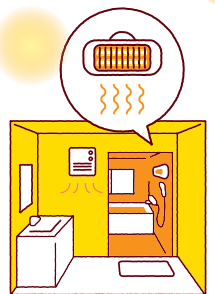
入浴のタイミング

就寝の1~2時間前が入浴が理想です。人は体温が下がるところで眠るので、血流が良くなり体温も上昇する入浴からは少し時間を空けた方が入眠しやすくなります。不眠がちの方は、生活のリズムの中で意識してみてください。

入浴時に注意したいこと

この時期気をつけたいのがヒートショック。暖かい部屋と寒い脱衣室や浴室との温度差が、急激な血圧の変化を招き、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクを高めます。入浴前には脱衣室を暖めておく、風呂場の床にお湯をかけたりフタをはずしておくなどして浴室も暖め、室内との温度差をなるべく少なくしましょう。

また、入浴では思いのほか汗をかくので、前後に十分な水分補給を心がけましょう。



サウナで「ととのう」

冬の日照時間が少ないフィンランドが発祥とされる「サウナ」。最近は「サウナー」と呼ばれるサウナ好きの人口も増えています。

「サウナー」おススメの入り方

- 1 体を洗い、熱いサウナに5~6分(無理のない範囲で)
- 2 軽く汗を流し、水風呂に1分
- 3 たいてい外にイスが設置してあるので、外気浴でゆっくり体を休ませる



これを2~3セット繰り返すと、副交感神経と交感神経が適度に刺激され、自律神経のバランスが改善されます。これが最近よく聞かれる「ととのう」状態です。免疫力が高まると同時に、メンタル面でも良い効果があるとされています。

私自身、以前は汗をかきにくい体質だったのですが、サウナを好むようになってからは基礎代謝が上がり、軽い運動でも汗をかくようになりました。最近代謝が落ちてきたと感じる人は、試してみたいかがでしょうか。

ただし、高血圧や心臓疾患のある方は、無理は禁物。前後だけでなく、途中にも水分をしっかり補給し、注意しながら実践しましょう。



飲酒後などの禁忌については、施設に掲示されている注意事項を守りましょう。



上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

