

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙「あけぼの」1・2月号



あおもり健康企画

あけぼの

vol.
125

INDEX P2.長引く咳にご注意を P3.甘酒/年男女「今年の抱負」



地域のみなさまへ新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます

旧年中は患者様や地域の皆様に

あけぼの薬局及び介護事業所をご利用いただき

心より御礼申し上げます

昨年を振り返りますと、医療や介護に関わる社会保障費の削減、生活保護費の削減、消費税率10%への引き上げ、年金制度の見直し等次々と打ち出され、「お金がなければ必要な医療や介護が受けられない事態」がますます進み、その一方で、日本国憲法第9条改憲案や軍事費用の拡大など、私たちの平和や安心して生きる権利が脅かされようとしています。

今年も引き続き、「いつでもだれでも安心してかかれる医療と福祉の実現」をめざし、地域の皆さまの健康増進に貢献したいと思えます。そして現在も引き続き、「安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名」を行っておりますので、ご協力のほどよろしくお願ひします。

また、「あけぼの薬局」では、「健康サポート薬局」事業をさらに充実させ、「かかりつけ薬局・薬剤師」機能、「薬剤師による在宅訪問」「健康教室の開催」を更に進めてまいります。お薬のこと、健康や介護に関すること等お気軽にご相談ください。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

一般社団法人 あおもり健康企画 理事長 西村 美和

長引く咳にご注意を

慢性の咳の原因として、最近

多いのが、咳喘息(せきぜんそく)です。喘息特有の喘鳴(ぜんめい:「ゼーゼー」「ヒューヒュー」の呼吸音)や呼吸困難はありませんが、乾いた咳が8週間以上続く場合は、咳喘息が強く疑われます。子どもから高齢者まであらゆる年代で見られますが、子どもよりも大人に、男性より女性に多く見られる傾向があります。

咳喘息は、喘息ではありませんが、喘息同様に気道に炎症が起こり、いろいろな刺激によって気道が狭くなることで咳が出る病気です。そのため、ダニやホコリなどが咳の原因となったり、冷たい空気や運動が原因になったりもします。また、深夜や早朝、季節の変わり目などに症状が出

ることが多いといわれています。

問題は、症状が咳だけだからと治療をせずにそのまま放置すると、喘息になる可能性が高いということです。実際にきちんと治療をしない場合、咳喘息の3〜4割の人が数年後に喘息に移行するといわれています。

咳が長く続くとき、身体・精神面にも与える影響は大きく、会話や睡眠、外出などの日常生活が制限されます。また、咳喘息等に比較すれば頻度的には少ないものの、結核やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)・肺がんなどの重大な疾患が慢性的な咳の原因となることもありますので、咳が長引くときは放置せずに、病院を受診し診断・適切な治療を受けるようにしましょう。

(本部薬剤師/舛甚路子)

咳を楽にする過ごし方

■ 部屋を加湿する、よく換気する

空気が乾燥しているとき、室内ではできれば加湿器を付けて適度な湿度を保ちましょう。また、汚れた空気も症状を悪化させるため、換気も忘れずに。

■ ホコリをたてないよう工夫する

ハウスダストアレルギーがなくとも、粒子の小さなホコリは咳のきっかけになってしまいます。ご自宅に空気清浄機があれば利用しましょう。もちろん煙草はだめです。

■ 香水や香りつき柔軟剤など、強いにおいは注意

においは咳の直接の原因にはなりませんが、ホコリのように咳を誘発してしまう可能性があります。湿度を保つために室内干しにする場合には、においが強すぎないように注意しましょう。

■ こまめに水分を取る

水分は喉を潤し回復を助ける意味もありますが、痰を出しやすくする効果もあります。

■ マスクをつける

自分の呼気の中にはかなりの水蒸気が含まれていますので、再吸入することで喉や気管粘膜への加湿効果が出ます。寝ている間に口で息をしていても、マスクをすることで、咽頭粘膜の乾燥を抑えることができます。

■ 咳で眠れない時は、上半身を起こした状態にする

咳が続いて眠れない場合には、上半身を起こすと横隔膜が下がって気管や肺が圧迫されず、少し楽になります。仰向けよりは横向きにし、枕の高さを調整して気管がまっすぐになるようにしましょう。

ノンシュガーなのに

あま〜い

甘酒



甘酒には米と麴で作る麴甘酒と、酒粕と砂糖から作る酒粕甘酒の2種類ありますが、このうち飲む点滴と言われているのは麴甘酒（ノンアルコール、ノンシュガー）です。その効果をご紹介しますので、ぜひ毎日の生活におちよこ1杯程度の麴甘酒を取り入れてみてはいかがでしょうか？

飲む点滴!? 麴甘酒パワー

① 麴菌に含まれる酵素の力で消化吸収を助ける。

② 食物繊維やオリゴ糖が豊富なため、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整える。

③ ブドウ糖やビタミンB1のパワーで疲労回復効果。
（糖尿病など食事制限のある方は治療に影響があるので控えましょう。）

④ ビタミンB群は血行と代謝を促進し、老廃物を流してくれる。美肌に必須のビオチンが含まれるので肌荒れやしみにも効果あり。

お正月にぴったり!



「麴甘酒」の作り方

魔法瓶で簡単!

<材料>
米麴 …… 250g
水 …… 300cc

- ① 鍋に水を入れて65度にする。
- ② その中に米麴を入れて65度にする。
- ③ 魔法瓶に入れ 8 時間放置する。
- ④ おいしい麴甘酒の出来上がり。

麴菌は温度に敏感です。温度を上げすぎないように注意してくださいね!

年男年女

ことしのぼうふ

家を建てて以来物置と化している書斎を片付け、フリマアプリで売却デビューを果たしたいです。(本部/玉熊 律郎)



昔から神社仏閣巡りが好きなのですが、御朱印を頂いたことはありません。今年こそは、御朱印集めを始めたいなあ。まずは元日、写経の練習開始…。(本部/舛甚 路子)



患者さんの健康を支えるべく、私達も元気でいなければ! 体力&柔軟性アップを目指します! 今年こそ、山登りに挑戦したい。(妙見店/大水 瑛子)

育児休暇から復帰して早くも半年。年女を迎えた今年も3人の子育てを頑張ります。(大野店/杉山 みどり)



2019年の抱負は「健康」です。年齢を重ねるごとにあちこちガタが来るようになりました。このお腹のお肉は、どうやったら消えるのでしょうか? 歩くのが遅いとよく言われるので少しでも早歩きにしてみようかな。(大野店/阿部 伸也)

watashino syumi
私の趣味 14 **ボウリング**

ボウリングの一番の魅力は、誰でもできる、誰とでもプレーできる手軽さではないでしょうか。思い通りに投げられて、ストライクやスペアが取れたときの爽快感はたまりませんね! シンプルだけど意外に奥深いボウリング! 遊びが高じて本格的に選手を目指す人もいます。自分もその中の一人です。その日のレーンにひかれたオイルの状態で投げ方やコースを計算し高得点を狙ってます。投球フォームの研究、アプローチのステッ



プ、そして、レーンコンディションを研究し、さらに高いスコアを目指しています。上達してスコアが伸びてくると、大きな達成感が得られること間違いなし! 「まだ、自分には伸びしろがある」と信じて練習に励んでいます。

(中央店 薬剤師/石川 正人)

今年はお年玉が当たる!?
新春 お年玉クイズ

問題

フレイルとは介護が必要になる前段階を表す言葉ですが、フレイルの予防となるものは次のうちどれか?

- ① 適度な運動 ② 偏った食事 ③ 家に閉じこもる

【応募方法】右下の応募券にクイズの答えをご記入の上、切り取って官製ハガキに貼り、広報あけぼの(あけぼの薬局)のご意見・ご感想、住所・氏名・電話番号・賞品受取希望店(大野・中央・八戸・新町・妙見)を明記の上、下記へお送り下さい。応募締切は**2019年2月16日(土)**当日消印有効。当選者は3月中旬に店内へ掲示致します。

※お寄せいただく個人情報は、お年玉クイズ以外の目的での使用は一切致しません。

〒030-0847 青森市東大野2丁目2-1 「大野あけぼの薬局お年玉クイズ係」

今年も豪華賞品がズラリ!! クイズに答えて当てちゃおう!

特賞
**旅行券
2万円分
が当たる!!**

| | | |
|----|------------|------|
| 特賞 | 旅行券2万円分 | 1名様 |
| 1等 | 多機能防災ライト | 8名様 |
| 2等 | 青天の霹靂2kg | 15名様 |
| 3等 | スープ3個セット | 40名様 |
| 4等 | マービーキャンディー | 60名様 |

応募券に答えを書いて切り取ってハガキに貼って送ってね!→



番