



おもりの健康企画

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙「あけぼの」5・6月号

あけぼの

vol.
145

INDEX P2. 寒暖差アレルギー-かも!? P3. さようなら原発・核燃「3.11」青森集会／私の推薦図書



あけぼの薬局は 「地域連携薬局」です

あけぼの薬局大野店・中央店・八戸店が「地域連携薬局」に認定されました。これまでの「健康サポート薬局」の機能とあわせ、治療中の患者さんの外来、入院、在宅療養のどのタイミングにおいても他医療機関と連携して対応できる薬局です。

健康、介護、お薬のことなどまずは薬局にご相談ください。

「地域連携薬局」で
行っていること

- 薬剤師の在宅訪問
- 多職種カンファレンスへの参加
- 夜間・休日の電話による対応
- 研修を受けた薬剤師の配置

(大野店 薬剤師／岡田 早苗)

季節の変わり目に注意!!

寒暖差アレルギーかも!?

かんだんさあれるぎー

朝晩と日中の気温差が大きくなる季節の変わり目は、

体調を崩す人も少なくありません。くしゃみ、鼻水が止まらない等の鼻の不調はもしかすると寒暖差アレルギーかもしれないです。医学的には「血管運動性鼻炎」と呼ばれ、温度差が刺激となって鼻の粘膜の血管が広がり、粘膜が腫れることで引き起こされる症状と考えられています。

主な症状は?



鼻水・鼻づまり、咳、くしゃみ、倦怠感などがあります。花粉症や風邪の症状にも似ていますが、熱やかゆみはありません。

原因は?



原因は完全に解明されていませんが、ウイルスやアレルギーは関与しておらず、寒暖差(おおよそ7℃以上の差)による鼻粘膜の自律神経のバランスの崩れや、鼻の知覚神経の過敏で症状が起ると考えられています。花粉症やダニアレルギーなどのアレルギー性鼻炎の方は、知覚神経が過敏な状態にあるので寒暖差アレルギーも起こりやすくなります。

治療方法は?



寒暖差アレルギーも症状はアレルギー性鼻炎とほぼ同じですので、抗ヒスタミン

寒暖差アレルギー対策

POINT

自律神経のバランスを整える

- 規則正しい生活・食事で体調を整える
- 適度な有酸素運動で筋力をつける
- ストレッチなどで体の緊張をほぐす
- 喫煙や排気ガス、精神的なストレスなどをできるだけ避ける

なるべく温度差を小さくする

- こまめに体温調節できるようにする(上着を持ち歩くなど)
- 部屋の温度を調節し、室内と外との温度差を少なくする

剤やステロイド点鼻薬などが処方されます。しかし、自律神経が温度変化などで直接刺激されることが主な原因なので、薬では効果が出にくい場合もあります。

寒暖差アレルギーの症状は、温度差が少ない季節や環境であれば自然と落ち着く場合がほとんどです。十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事、適度な運動など、健康的な生活で自律神経のバランスを整え、温度差による刺激に左右されない体づくりを目指しましょう。

(大野店薬剤師/阿部恵)

外から帰ったら急にくしゃみが...?



ずっと続く?



「3・11」青森集会



web集会のスクリーンショット

3月13日に2022さようなら原発・核燃「3・11」青森集会がWebで開催されました。約100名の方が参加していました。

大会挨拶から始まり、「六ヶ所、過去・現在・未来」というタイトルでルポルタージュ作家鎌田慧^{さとし}さんの講演がありました。「ロシアのウクライナ侵略で、戦争と原発が極めて危険なもの、同じものであること、いったん間違えると原子力

が崩壊すること、膨大な放射性物質が拡散するという危機を感じる事ができた。戦争と原発が深く関係しているというのがようやく目の前に来た」という言葉を聞き、改めて戦争はしてはいけないと思いました。六ヶ所の開発については、69年前から核燃料施設を作る計画があり、知らない間に日本の核工場の中心地帯になっていました。青森県はとても危険な地域にあるという事がわかりました。

その後、裁判の話や福島原発事故で世界が脱原発をめざした話、各地からの汚染水の海洋放出反対、どういふ未来を子供たちに残すのかを考え生活することが大切、後世に原発を残しておけないなどの色々な話を聞きました。

自分たちの住んでいる県にもっと興味を持つ事が大事で、私たちが次の世代につなげていかないといけないと思います。

(妙見店事務/室谷恵美)

number
028

わたしのすいせんとしょ

私の推薦図書



私が紹介するのは、日本の伝統色を365日に合わせて1日1色紹介していく本です。日本の季節や旬のものを楽しもうというコンセプトのもと、新日本カレンダーが運営する「暦生活(こよみせいかつ)」というインターネットサイトが刊行元です。気象や習わし、食材、草花な

Books

365日につぼんのいろ図鑑 高月 美樹/監修

どの写真から、色の名前の由来や色にまつわる物語を知り、季節の写真集としても楽しめます。

色の名前だけ見ても「新橋色^{しんばしいろ}」「利休鼠^{りきゅうねず}」「猩々緋^{しょうじゅうひ}」など、どんな色か想像もつかないものや「苗色^{なえいろ}」「団栗色^{どんぐりいろ}」「人参色^{にんじんいろ}」など、パッとイメージの湧くようなものもあります。今日はどんな色だろうとページをめくり、きれいな色彩を目にするだけでとても癒される一冊です。

(八戸店事務/岩本 るり子)

ご応募お待ちしております

ハガキにお気に入りの本のタイトルと紹介文をお書きの上、あけぼの薬局各店へお送り下さい。お手持ちの紙にお書きの上、直接スタッフへ渡してもOK。各店の住所は4面下段に記載しています。

色々なこと語ります。

あけぼのコラム

vol.9 残薬について [薬の勿体ないをなくそう]

みなさんは年間どのくらいの残薬(自宅に残ってしまったお薬)が発生しているか、想像したことはありますか？

薬が残ってしまうのには様々な理由があると思いますが、薬の種類が多いことや用法が複雑なことで残ってしまう…そんな理由が多いと思います。そのような状況を解消できる手段として、「一包化」があります。一包化とは、医師の指示の元、用法毎に複数ある錠剤を1回分ずつ一つの袋にまとめ

ることを言い、飲み忘れ・紛失防止に役立ちます。他にも、シート包装に比べ簡便な包装となるため、手の不自由な方でも簡単に開けることができるといったメリットがあります。ただし、湿気に弱いものや特別な管理が必要となるもの等、全てのお薬が一包化できる訳ではありません。

お薬のことで何か困っていることがありましたら、お気軽に薬剤師に声をかけてくださいね♪ (大野店 薬剤師/石田 綾佳)



New! 新入社員ご紹介

大野店 薬剤師
ひらお わたる
平尾 悟 です!

青森市生まれ、青森大学出身です。趣味は部屋掃除、ドラマ・映画鑑賞、車の運転です。

薬局だけではなく在宅医療の場でも活躍できるような薬剤師になりたいと思い、あけぼの薬局に入社しました。たくさんの経験を積んで、地域医療を支える薬剤師になれるよう頑張ります。宜しくお願い致します。

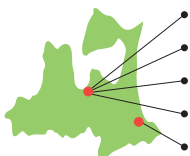
新春2022年お年玉クイズ



特賞
カタログ
ギフト
2万円分
ご当選

今年のお年玉クイズ応募数は、239件でした。たくさんのご応募、ありがとうございました。特賞のカタログギフトは大野店の利用者さんでした。ご当選おめでとうございます。楽しいおうち時間をお楽しみください。

一般社団法人あおもり健康企画「あけぼの」配布・設置店舗 <http://akebono899.or.jp/> あけぼの薬局 青森



- 大野あけぼの薬局 〒030-0847 青森市東大野2丁目2-1 TEL 017 (739) 6987
- 中央あけぼの薬局 〒030-0822 青森市中央3丁目9-8 TEL 017 (777) 2911
- あけぼの薬局 妙見店 〒030-0131 青森市問屋町1丁目15-11 TEL 017 (764) 1050
- あけぼの薬局 新町店 〒030-0801 青森市新町1丁目10-7 TEL 017 (721) 2230
- あけぼの薬局 八戸店 〒031-0004 八戸市南類家1丁目16-7 TEL 0178 (47) 4321

