



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」7・8月号

あけぼの

vol.
152

INDEX P2.水虫 P3.憲法記念日青森市民集会／あけぼのコラム「塗り薬」の違いつて何？

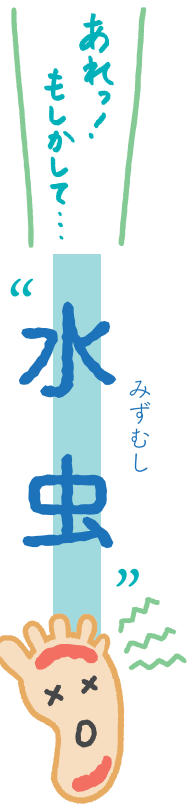
6.4 原水爆禁止
国民平和大行進引き継ぎ集会

今年で66回目となる平和大行進は「核兵器の廃絶」を目指し、全国各地からスタートしたタスキを原水爆禁止世界大会の開催地までつなげていくものです。集会と行進には県内外から約200名が集まり、昨年よりもにぎやかな集会となりました。

この日はすがすがしい快晴の中、平和公園で集会が行われ、北海道の行進者から青森県の行進者へとタスキが引き継がれました。このタスキは岩手県に向けて出発し、8月9日に長崎県までつながります。

現在もロシアによるウクライナ侵攻は続き、核兵器がいつ使われてもおかしくない状況です。被爆者の苦しみを二度と繰り返さず、世界中の誰にも同じ思いをさせない！唯一の被爆国としての決意と行動はこれからも続きます。

(大野店事務／台丸谷花鈴)



水虫は、白癬菌（はくせんきん）というカビの一種が増殖して起こる感染症です。白癬菌は皮膚のたんぱく質を栄養源とし、温かく湿った環境を好むため、症状は足の裏や足の指の間に多くみられます。「かゆい」というイメージが強い水虫ですが、実際の症状は人それぞれ。今回は水虫についてご紹介します。

水虫の種類

【趾間（しかん）型】足の指と指の間、特に薬指と小指の間によくできます。かゆみが強いのが特徴で、水虫患者の半数がこのタイプと言われています。

【小水疱型】足の裏に虫刺されのような水疱ができます。放置すると範囲が広がり、かゆみが強くなります。

【爪白癬】白癬菌が爪の下に入り込んで発症します。初期症状では爪が白くなったり、爪の中心

に白い筋が現れたりします。最初のかゆみや痛みはないため、水虫と気が付きにくいですが、治療に時間がかかるのがこのタイプです。

【角質増殖型】足の裏がカサカサになり、シワが深くなり、白い粉が出ます。進行すると皮膚が厚くなり、細かい皮がむけることもあります。

水虫の治療

主に抗真菌薬を使用します。抗真菌薬は、菌の成長を阻害する働きがあります。皮膚表面に直接塗布することで治療効果を発揮するため、治療はクリーム、ローション、スプレーなどの外用剤が中心となります。また、重症な水虫や爪白癬の治療では、菌を体内から治療するために内服薬が使用されることもあります。治療中の方は、治しきることが

大切です。軽快したようにみえても医師の指示があるうちは薬を継続しましょう。

水虫の予防

ポイントは①足を洗い完全に乾かす（指の間や爪下も重点的に）②通気性と吸湿性のある靴・靴下を選ぶ③公共の場ではサンダルやシャワーシューズを使用し直接床に足が触れないようにする④タオルや靴下などの共有はしない（個別の使用を）

趾間型
かゆみ、赤み、剥がれ、ひび割れ、白いかすり、悪臭

小水疱型
水疱、かゆみ、乾燥、ひび割れ

爪白癬
爪が白っぽくなる、変形して割れたり厚くなる

角質増殖型
皮膚が硬く厚くなる、乾燥、痛み

【爪白癬】白癬菌が爪の下に入り込んで発症します。初期症状では爪が白くなったり、爪の中心に白い筋が現れたりします。最初のかゆみや痛みはないため、水虫と気が付きにくいですが、治療に時間がかかるのがこのタイプです。

【角質増殖型】足の裏がカサカサになり、シワが深くなり、白い粉が出ます。進行すると皮膚が厚くなり、細かい皮がむけることもあります。

主に抗真菌薬を使用します。抗真菌薬は、菌の成長を阻害する働きがあります。皮膚表面に直接塗布することで治療効果を発揮するため、治療はクリーム、ローション、スプレーなどの外用剤が中心となります。また、重症な水虫や爪白癬の治療では、菌を体内から治療するために内服薬が使用されることもあります。治療中の方は、治しきることが大切です。軽快したようにみえても医師の指示があるうちは薬を継続しましょう。

ポイントは①足を洗い完全に乾かす（指の間や爪下も重点的に）②通気性と吸湿性のある靴・靴下を選ぶ③公共の場ではサンダルやシャワーシューズを使用し直接床に足が触れないようにする④タオルや靴下などの共有はしない（個別の使用を）

水虫は夏季に悪化し、涼しくなると軽快したように感じます。しかし気温や湿度が下がり一時的に菌が減少しただけの場合も、「足の皮がむけている」「この水ぶくれは何だろう？」など悩んでいる方はぜひ皮膚科専門医を受診するようにしましょう。（妙見店薬剤師／葛西孝行）

5/3

憲法記念日 青森市民集会



5月3日、青森駅前公園にて憲法記念日青森市民集会が行われました。連休中ということもあり、子供やペットを連れて多くの職員が集まりました。

集会では、「岸田政権は国民への説明も不十分のまま反撃能力保有、防衛費倍増など軍事優先の戦争をする国・でき

る国へと舵を切った。アメリカが戦争に踏み切れば、日本への攻撃がなくても共同して戦うことになりかねない。平和憲法破壊の暴挙であり、あらたな戦前の始まりだ」と訴えがありました。集会後「あらたな戦前にさせない！守ろう平和といのちとくらし」とデモ行進を行いました。

憲法の三原則は国民主権、基本的人権の尊重、平和主義です。9条で「戦争の放棄」と「戦力の不保持」を明記し、二度と戦争を繰り返さない決意をしたのです。この三原則が守られ、「いのちと健康・生活とくらしを守り、安心して住み続けられるまちづくり」が実現できるよう、皆さまと共に運動をしていきます。

(本部事務/成田 晶絵)

色々なこと語ります。

あけぼのコラム

vol.12 [ぬり薬]の違いつて何？



虫刺されのシーズンに手放せないのがかゆみ止め。みなさんは軟膏派？それともローション派でしょうか？

よく使われるのが軟膏ですね。皮膚への刺激が弱く、肌が弱い人でも使いやすいのが特徴。べたつきを感じますが、保湿力や皮膚を保護する効果に優れています。クリームはさらっとして伸びが良くべたつきにくいのが特徴です。水分を多く含み、皮膚に吸収されやすいので乾燥している患部に適しています。

ローションはクリームよりさらに水分を含みます。軟膏やクリームが塗りにくい頭部や体の広い面積に使う際に適しています。夏場汗をかきやすい時期にも使いやすいですね。ご自身でぬり薬を選ぶ際に参考にしてください。

皮膚科から処方されている薬は、使用部位や塗り方の指示を守ることが大事です。症状が長期にわたっている方は使い方に問題があるかも。心配な時は主治医に相談してみてください。(妙見店 薬剤師/原 友貴)

感謝状を頂きました！

県よりこれまでの新型コロナウイルス感染症対策への感謝状を頂きました！これからも皆様が安心してご来局いただけるよう努めてまいります。



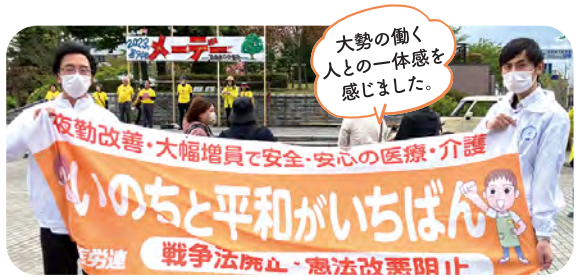
ねぶた愛好会



ご協力をお願いします

カンパをお願いします!

ねぶた愛好会は特定のスポンサーを持たず、皆様からのカンパを大きな拠り所として運行している団体です。今年のねぶたの題材は「雪山童子」です。1本1,000円の手ぬぐいをご購入頂くことでカンパにご協力いただけます。あけぼの薬局各店舗に用意していますので、ご協力をお願い致します。



大勢の働く人との一体感を感じました。

メーデー青森県中央集会

5月1日に青い森公園で開催されたメーデー青森県中央集会に参加しました。メーデーは労働者たちが集まり労働環境の改善や権利を主張する日として、19世紀にヨーロッパをはじめ各地に広がりました。青森集会は今年で94回目です。約230名が参加し、合唱や寸劇で会場を盛り上げました。

昨年はコロナウイルス感染防止のため出来なかった青森市街地をパレードし、社会保障の充実や戦争反対を訴えました。当日の天気の良いさも相まって、コロナ禍の閉そく感を打破するような素晴らしい集会になりました。（本部 事務/玉熊 二郎）

私

watashino syumi

の趣味 28

ピタゴラ装置

ピタゴラスイッチというテレビ番組をご存じでしょうか？NHKのEテレで放送されているのですが、その中で「ピタゴラスイッチ」という番組名を表示するための、ピタゴラ装置というものが出てきます。ピタゴラ装置は、下敷きやお玉など日用品を使って作った山あり谷ありの道があり、そこをビー玉がゴロゴロ転がったり、シーソーみたいな所でジャンプしたりと、障害物を



DVDブックは全4巻発売されています!

乗り越えてゴールの「ピタゴラスイッチ」に向かう装置です。

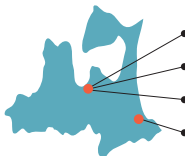
道を通るビー玉が生き物の様に見えてきて応援したくなり、数分から長くても10分位の動画ですが、何か癒されます。疲れた時に見て、ほっこりしてみませんか。

（中央店 事務/倉内 祐子）

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 八戸店 〒031-0004 八戸市南類家1丁目16-7 Tel 0178 (47) 4321

