



平成28年国民生活基礎調査によると、便秘の訴えのある人は1,000人当たり、男性24.5人、女性45.7人で、女性の方が多くなっています。また、男女ともに年齢が上がるにつれて、その数は増えていきます。便秘は大きく分けると、大腸の形の異常や傷を伴う病気による器質性便秘と大腸の動きに異常がある機能性便秘に分類され、多くの便秘は後者です。器質性便秘は原因となっている傷などの異常を治すことが第一ですが、機能性便秘の場合は市販の下剤で対処することもできます。

薬局、薬店で購入できる下剤には、酸化マグネシウムなどの塩類下剤やセンナ、ダイオウといった刺激性下剤などがあります。塩類下剤は腸管内に水分を引き込み、便をやわらかくして排泄させる働きがあります。ただし、酸化マグネシウムなどは長期連用により高マグネシウム血症を起こす可能性があるので、高齢者や腎機能が低下した方の使用には注意が必要です。また、センナやダイオウなどの刺激性下剤は、大腸の蠕動（ぜんどう）運動を促進して効果を発揮します。このためには、腸内細菌

の働きが不可欠で、腸内細菌の量が少なかったりバランスが悪かったりすると、十分な効果が発揮されません。刺激性下剤の効きが悪い場合、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌、そのエサとなる食物繊維やオリゴ糖を数週間摂取して腸内環境を整えると良いでしょう。なお、刺激性下剤は長期連用すると効果が弱くなり効かなくなってしまうこともありますので、短期間の使用に止めることが大切です。便秘の改善には薬だけに頼らず、生活習慣を改善することも重要です。食物繊維の豊富な食事、運動習慣、質の良い睡眠、そして毎日時間を決めてトイレに入ることを心掛けましょう。

ヘルペスウイルス

【口唇ヘルペス・带状疱疹】

ヘルペスとは、ヘルペスウイルスが感染して小さい水ぶくれが集まってできる皮膚疾患で、口唇ヘルペスや带状疱疹のことを言います。患部を直接手で触れたりウイルスのついたグラスやタオルを触ったりすることで、多くの人が子供の頃に家族間でヘルペスウイルスに感染しています。原因となるヘルペスウイルスの代表的なものには、単純ヘルペスウイルスと水痘・带状疱疹ウイルスがあり、一度感染すると症状がなくなっても一生体内の神経に潜伏する特徴があります。

ヘルペスとは、ヘルペスウイルスが感染して小さい水ぶくれが集まってできる皮膚疾患で、口唇ヘルペスや带状疱疹のことを言います。患部を直接手で触れたりウイルスのついたグラスやタオルを触ったりすることで、多くの人が子供の頃に家族間でヘルペスウイルスに感染しています。原因となるヘルペスウイルスの代表的なものには、単純ヘルペスウイルスと水痘・带状疱疹ウイルスがあり、一度感染すると症状がなくなっても一生体内の神経に潜伏する特徴があります。



の周りにピリピリした痛みが出はじめてから2〜3日で水ぶくれとなり1〜2週間かかさずたまたま治ります。治った後も、風邪やストレス、紫外線などにより免疫機能が低下すると、神経に潜んでいたウイルスが再び活性化して何度も再発を繰り返します。带状疱疹は、水痘・带状疱疹ウイルスによって引き起こされます。初めて感染したときは水ぼうそうとして発症しますが、口唇ヘルペスと同様に加齢やストレス、過労などで免疫力が低下すると、神経に潜んでいたウイルスが再び活性化し、皮膚に到達して带状疱疹として発症します。ピリピリと刺すような痛みが続いて、

ペットとして飼われている犬や猫は、平成29年の一般社団法人ペットフード協会の調査によると約1,850万頭にもなります。生活にゆとりが生まれはじめた昭和40年代後半ごろから日本の一般家庭で犬が飼われ始め、時代とともに番犬から家族の一員として、役割や価値観が大きく変わってきました。最近ではペットの同伴が可能なたんやペットとの共生を前提としたマンションなどもあり、ペットと一緒に暮らすが日常的なものになってきているといえます。

アニマルセラピー



のコントロール、意欲の向上が期待できるとされ、ペットを飼っている人は飼っていない人よりも、年間20%ほど病院に行く回数が減少し医療費の削減効果も報告されています。アニマルセラピーには、医療者なども協力し治療のゴールを定めるAAT（アニマルアシストテッドセラピー）と動物と触れ合うことを目的としたAAA（アニマルアシストドアクティビティ）動物介在活動）があり、日本では主に病院や施設に動物を連れて行って触れ合ってもらうAAAが行われています。動物と触れ合うことで、

心が落ち着いたりストレスが軽減したり、「来週もまた動物たちと会える」というモチベーションにより、楽しみながらリハビリなどに励むことで心身により影響があります。その他、小学校や中学校などに動物を連れて行って、正しい動物との触れ合い方や命の大切さを学んでもらうAAE（アニマルアシストドエデュケーション）動物介在教育）を総合学習などのプログラムとして取り入れる学校も増えてきています。動物との触れ合いを通して、こどもの自主判断能力の向上や集中力の増加、感性の増加などが報告されています。日々の生活でストレスを感じて癒しが必要なおときには、犬、猫、うさぎなど動物と触れ合える場所に足をのばしてみたいかがでしょうか。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします！

☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42

TEL:0952-33-0346

FAX:0952-33-0341

営業時間:AM9:00~PM7:00

定休日:日曜・祝祭日

ホームページは
こちら



あさひ薬局開成店

検索