



いき、菌のいないすっきり新しい細胞に置き換わるまでの期間(1〜2ヶ月)は外用薬を続ける必要があります。見た目で治ったからと自己判断せず、中途半端に薬を塗ることを止めないで根気よく続けることが根治に繋がります。一に根気、二に根気、いやな水虫からおさらばしましょう。

【日常生活において水虫にならないように心掛けること】

- 清潔を心掛ける。(毎日入浴し、足を石鹸でよく洗う。洗った後は、水分をしっかりとふき取り、しっかりと乾燥させる。)
- バスマット、タオル、スリッパなどを共用しない。
- 通気性のよい靴下、靴を履く。靴を履く時間をできるだけ短くする。



6月は、あじさいが雨に映え、水のもたらす豊かさを感じる季節である一方、物憂げなうつうつとした時期でもあります。この時期から夏にかけて急増する水虫は、白癬菌という真菌が、皮膚の一番外側にある角質層に入り込み、タンパク質の一つであるケラチンを栄養源として繁殖することで起こる皮膚の病気(感染症)です。

ケラチンが多く存在する場所、つまり、皮膚の表面を覆う角質層(垢)となって落ちる場所)であれば何処でも感染します。感染した部位により、名前も変化します。足は水虫、股部はいんきんだむし、体部はせにたむし、頭部はしらくもと言います。

水虫に感染した人からはがれ落ちた角質(垢)は、足ふきマット、床、畳、じゅうたんなどを経て、感染していない人の素足などに付着し、靴を長時間履くなど高温多湿の状態によって、皮膚の内部へ侵入して感染します。

今年こそは水虫を根治しようと思っている人は、水虫に効く抗真菌薬の入った外用薬を、患部とその周辺に少なくとも1〜2ヶ月は塗り続けましょう。皮膚は細胞が重なってできており、内側から外側へと細胞が押し上げられ1ヶ月以上かけて角化(ターンオーバー)を繰り返すので、約6週間程度は垢となつてはがれ落ちます。菌がいる古い角質層が新しい細胞に押し出され垢となって落ちて



薬は根気よく続けよう!

液の凝固異常など、命に関わる場合もあります。

熱中症は、暑さが原因でめまいや頭痛などさまざまな体調不良が起る病気です。暑い場所にいた後に体調不良が起きたら、熱中症を疑って対処しましょう。私たちの体は体温が上昇すると皮膚から熱を逃がしたり、汗をかくたりして一定の体温になるように調整しています。しかし、体内に熱がため込まれると血流悪化などにより、初期ではめまいや立ちくらみ、筋肉がつる、頭痛、吐き気などが起こります。さらに重症化すると意識障害、全身のけいれん、ひきつけ、肝臓や腎臓の機能障害、血



熱中症は、暑さが原因でめまいや頭痛などさまざまな体調不良が起る病気です。暑い場所にいた後に体調不良が起きたら、熱中症を疑って対処しましょう。私たちの体は体温が上昇すると皮膚から熱を逃がしたり、汗をかくたりして一定の体温になるように調整しています。しかし、体内に熱がため込まれると血流悪化などにより、初期ではめまいや立ちくらみ、筋肉がつる、頭痛、吐き気などが起こります。さらに重症化すると意識障害、全身のけいれん、ひきつけ、肝臓や腎臓の機能障害、血

日本人の喫煙率は男性で27.8%、女性で8.7%と、約1400万人が喫煙しており、昭和40年以降のピーク時に比べ1/3ほどに減ってきていますが、カナダやフィンランドなど欧米に比べて依然として多くの喫煙者がいます。(2018年全国たばこ喫煙者率調査)

その中で、2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催にあたり、日本の受動喫煙対策の見直しや禁煙をすすめる取り組みが行われています。近年のオリンピック開催地では、公共の場での喫煙が制限されたり、競技会場の周辺の飲食店なども全面禁煙とされるなど、受動喫煙防止対策が徹底されてきました。比べてこれまでの日本

## 禁煙とオリンピック

この機会に日本も禁煙を!

の対策は十分ではなく、WHO(世界保健機関)から「世界最低レベル」とされてきましたが、オリンピック開催を機に「日本のスモークフリー元年」を目指した取り組みが始まっています。

喫煙は百害あって一利なしです。喫煙により、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など呼吸器系疾患や、肺がんをはじめとする種々のがん、虚血性心疾患、胃・十二指腸潰瘍などの消化器疾患、患、糖尿病、歯周病や妊娠周産期の異常、その他種々の疾患にかかるリスクが増大します。また、直



に煙を吸い込んでいなくても、タバコの臭いを感じたときには有害物質を吸い込み、受動喫煙の状態になっています。受動喫煙であっても肺がんのリスクは非喫煙者に比べて約1.3倍になると科学的に証明されています。

実は、喫煙者のうち3人に1人は「禁煙したい」と思っていて禁煙したいと思っても禁煙に成功している人は少ないのが現状です。禁煙の失敗は、意志の問題ではなくニコチンの依存性によるところが大きいので、禁煙補助薬を使うなどできる工夫をしていくことも大切です。最近では貼り薬やガムタイプが市販されており、禁煙外来では飲み薬もあります。オリンピックまでに、禁煙にトライしてみたいかがでしょうか。

意識がある場合は、まずは涼しい場所に移します。衣服を緩め、体を冷やします。次に自分で水分をとるよう促し、飲めない場合は医療機関に連れて行きましょう。その後は安静が大事です。

意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。次に、涼しい場所に移し、楽な姿勢にして、意識がある場合と同じように首やわきの下や太ももの付け根など、体表近くに太い動脈が通っているところを保冷剤やペットボトルなどで冷やします。

熱中症を防ぐには、普段から予防対策を心掛けることが必要です。屋



外では直射日光を避け、汗が蒸発しやすい衣服を着ましょう。さらに、脱水症状にならないように、喉が渇いていなくても水分や塩分をこまめに補給することが大事です。薬局などで売られている経口補水液は電解質やブドウ糖がバランスよく配合されており、失われた水分や塩分をすばやく吸収することができるので水よりおすすめです。

夏の気温は昔に比べて高くなっています。熱帯夜も増えており、室内の温度の方が屋外より高くなることもあるため、家で過ごすことの多い高齢者は特に注意が必要です。無理に暑さを我慢せずに、エアコンや扇風機などで室温や湿度を調整し、熱中症にならないよう心掛けましょう。

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