

## 下痢



極度の緊張などによって、お腹が緩くなる経験は誰しもあると思います。これはストレスによって、腸の動きが過剰になり、大腸で吸収されるはずの水分が十分に吸収されずに排泄されることで起こります。

下痢とは本来、体にとって危険な異物を排除するための防御機構のひとつで、先ほどのストレスに加え、食べ過ぎや飲み過ぎ、冷え、ウイルスや細菌がその原因となります。前者の3つは市販の下痢止めに対処することができません

が、ウイルスや細菌が原因の場合、むやみに下痢を止めると本来の防御機構を妨げることになり、症状が悪化するだけでなく、生命に危険が及ぶこともあります。



また最近、腸に異常がないにもかかわらず、下痢や便秘を繰り返す過敏性腸症候群(IBS)に悩む人が増えています。IBSには便秘型・下痢型・混合型、分類不能型の4つのタイプがあり、下痢型以外では下痢止めが効きにくいばかりか症状が悪化する場合があります。このため、市販されているIBSに特化したお薬は、自己判断ではなく過去に医師からIBSの診断および治療を受けた場合に限り購入できます。

ために、日常生活では次のようなことに気をつけましょう。

- ① 消化不良を防ぐため、ゆっくりよく噛み、暴飲暴食を避ける
- ② 腸に刺激となるアルコール、香辛料、冷たいものを控える
- ③ 消化不良を起こしやすい脂肪分の多い乳製品や肉類などを控える
- ④ 腸の働きを損なわないように規則正しい食事や睡眠をとる
- ⑤ 趣味や運動などでストレスを発散する

なお、市販の下痢止めを使用する場合、通常2〜3日間服用しても症状が改善しない場合は他の病気が原因の可能性があるので、お薬の添付文書(説明文書)を持って、医師や薬剤師等の専門家に相談するようにしましょう。

### 健康サポート 薬局

各地域にあります。健康サポート薬局では、過去の服用薬や現在の服用中のお薬を一つ一つの薬局で一元・系統的に管理します。同じ作用のお薬が重複していないか? 多くのお薬を飲み過ぎていないか? 飲み忘れて残っているお薬はないか? 今まで服用しているお

### ブルーライト

ブルーライトとは、波長が380〜500nm (nmはナノメートルと読み、1mmの百万分の1の長さです。)の青色光のことで、私達が見ることのできる可視光線の中で最も波長が強く強いエネルギーを持っています。太陽光に含まれているのはもちろんのこと、私達が毎日のように使っているパソコンやスマートフォン、テレビやゲーム機などのディスプレイからも発生しています。昨今の生活様式はこのディスプレイを見る機会が長時間となっており、体への影響が懸念されています。



ブルーライトは長時間さらされると目や体に大きな負担をかけるといわれています。厚生労働省による「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」では、一連続作業時間が1時間を超えないようにし、次の連続作業までの間に10分〜15分の作業休止時間を設け、かつ、一連続作業時間内において1回〜2回程度の小休止を設けることが推奨されています。ここまでの話だけではブルーライトは体に良くないイメージになりますが、一方で体のサーカディアンリズム(体内時計)をコントロールするという重要な役割も担っています。人の目の網膜がブルーライトの光を受けると脳は「朝」と判断し、メラトニンとい

う睡眠をつかさどるホルモンの分泌を抑制して覚せいします。また、ブルーライトの光がなくなると脳は「夜」と判断し、メラトニンの分泌が活発になり睡眠が導かれます。

夜も明るい環境で遅くまでブルーライトを浴びる生活を続けていると、サーカディアンリズムが乱れて、全身への悪影響は否めません。朝起きたら太陽の光を浴びてサーカディアンリズムをリセットし、毎日、体内リズムを整えて健康的な生活をしましょう。



それは心配ありません。大丈夫ですよ

これとこれ一緒に服用しても大丈夫ですか?

このような服薬管理だけでなく、お薬の効果や副作用の発現などについても継続的に確認してもらえます。健康サポート薬局内には、プライバシーに配慮した相談スペースがあ

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 **コチラ**

あさひ薬局開成店 検索