

じんましん



じんましんは突然、皮膚に激しいかゆみを伴う発疹が現れる病気です。じんましんは大きく分けて2つのタイプがあります。衣服のこすれ、日光、寒さ、温熱、振動、圧迫などの物理的な刺激によるものや、特定の食べ物やラテックスゴムなどに対するアレルギーによって起こる「刺激誘発型のじんましん」と、運動で汗をかいたり緊張や興奮で発汗したりする場合によって起こる「コリン性じんましん」に分けられます。ただ、このように原因がわかっているものは全体の約3割で、残りの7割は細菌やウイルス感染、ストレスなどの様々な原因が絡み合っており、起きていると考えられています。

皮膚の奥深く真皮にはヒスタミンという物質が含まれる肥満細胞と呼ばれる細胞があり、外から何らかの刺激が加わると、中からヒスタミンが放出されます。そのヒスタミンによって血管が膨れ、血液中の血漿が血管の外に出ていくために、皮膚の一部が赤く腫れて盛り上がりします。ぼつぼつした数ミリの円形状のものから数センチの地図状のものまで、形や盛り上がり大きささまざまで、患部をかくと赤いミミズ腫れができます。またヒスタミンは、皮膚の知覚神経を刺激して強いかゆみも生じさせます。

じんましんはどの年代でも発症し、初期のじんましんや症状が軽い場合、症状は数時間から一日ほどで跡形もなく消えてしまいます。症状が軽い場合には、抗ヒスタミン成分の入った市販の飲み薬や塗り薬で対処できます。かゆみを抑えたい時には氷や保冷剤で患部を冷やすと効果的です。また、じんましんの原因がわかっている場合にはそれを避けることで予防し、疲労やストレスをためないように規則正しい生活を送ることも大切です。なお、じんましんはアナフィラキシーショックと呼ばれる重篤なアレルギー反応の症状として現れて命に関わることもあるため、体調が急変した場合は早急に医療機関を受診しましょう。



抗生薬の適正使用



ペニシリンに始まる抗生物質を含めた抗生薬は、感染症治療において多大なる貢献を果たしてきました。一方、これらの必要あるいは不適切な使用により、MRSAやVREなどの耐性菌による感染症の増加が近年大きな問題になってきています。1種類の抗生薬にだけ耐性があるよりも、あまり問題ありませんが、厄介なのは多くの抗生薬に耐性を持つ多剤耐性菌が発生していることです。この



最近、マスメディアで目にしたリ聞いたりすることが増えてきた「フレイル」という言葉は、年齢を重ね、栄養が不足して体重や運動量が減少したり、社会との繋がりを失ったりして心身が衰える状態を指します。具体的には、筋肉量減少、口腔機能低下、低栄養などの体のフレイル、認知機能低下、抑うつなどの心のフレイル、孤独や個食、社会との繋がりが減るなどの社会的フレイルなどがあり、要介護状態に至る前段階として位置づけられています。

美味しくものが食べられなくなってきた。疲れやすくなる。体重が以前よりも減ってきた。これらの傾向はフレイルかもしれません。

2020年4月から後期高齢者



フレイルとは



(75歳以上)医療制度の健康診査ではフレイル健診という15項目の質問に答える新しい健診が始まっており、75歳以上の方はチェックが可能で、

今フレイルが注目されているのは、心身ともある程度回復する力が残っており、早期に適切なケアをすることで健康な状態に戻れる可能性があるからです。フレイルにならないため、また、フレイルになっても健康な状態に戻れるよう、普段から次の3つの習慣を身につけて活力に満ちた日々を送りましょう。

① 栄養(食事の改善)

バランスのとれた食事を3食しっかりと摂るのはもちろんのこと、多様な食品や料理を食べることが重要です。特に、高齢の

方は必須アミノ酸がバランス良く含まれている良質なタンパク質を摂るようにしましょう。また、歯と口の機能が低下しないよう口腔ケアにも気を配りましょう。

② 身体活動(ウォーキング・ストレッチなど)

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今よりも10分多く体を動かすことを心掛けましょう。

③ 社会参加(趣味・ボランティア・就労など)

趣味やボランティア活動または可能な限り仕事に従事するなどしてできるだけ外出するようにはしましょう。



良くなってもちゃんと最後まで飲みきること!

治療に必要ない抗生薬の処方方を求めないという一人一人の小さな協力の積み重ねが大切なのです。

多剤耐性菌により、2050年には全世界で年間1000万人が亡くなるという推計もなされています。これは新型コロナウイルスによる死者数を大きく上回る数字です。

多剤耐性菌の増加が意味することは、人類が感染症治療の武器として用いていた抗生薬が使えなくなることに他なりません。そこで、各国は薬剤耐性(AMR)への対策として、抗生薬の適正使用に関するアクションプランを策定しました。この中で、患者が医師から抗生薬を処方された場合、症状が改善されたからといって自己判断で服用を中止せず、薬を飲み切ることを大切と書かれています。これは、抗生薬の中途半端な服用に

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