

「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。(日本WHO協会訳)」…これは1947年に採択されたWHO憲章前文における「健康」の定義です。時代とともに考え方は少しずつ変化してきていますが大元の枠組みは変わっていません。この枠組みで現在の日本の状況を見てみると日本は「健康」に生活し、健やかに考えることができる国になっているのでしょうか。改めて問い直したいと思います。(T)

— コロナ後遺症 —

WHO（世界保健機関）はコロナ後遺症について、「コロナ感染後も2ヶ月以上続き、他の疾患として説明がつかないもの」などと定義しています。

【主な症状】

疲労感・倦怠感、関節痛、筋肉痛、咳、痰、息切れ、胸痛、脱毛、記憶障害、集中力低下、頭痛、抑うつ、嗅覚障害、味覚障害、動悸、下痢、腹痛、睡眠障害、筋力低下



後遺症の症状は多岐にわたり、頻度についてはさまざまな報告がされています。

海外の報告では、コロナ感染後約50%の方に何らかの後遺症があること、コロナ回復後12ヶ月時点で見られた後遺症として、倦怠感、息切れ、関節痛、抑うつ、不安などが多いことが報告されています。

国内の報告でもコロナ感染後12ヶ月時点で13～30%の方に後遺症があると報告されています。

また、感染時には無症状や軽症だった方にも、コロナ後遺症の症状が出る場合があります。



【原因と治療】

コロナ後遺症の原因について研究が進んでいますが、詳しくは分かっていません。微量な残存ウイルスは長期にわたって炎症を起こしているという説や、ウイルスに感染した肺などの組織障害、感染前から体内に存在したウイルスの活性化など、さまざまな説があります。

コロナ後遺症は専門医が臓器別の検査をしても、特に異常が見つからないことがほとんどです。原因がわからないため、漢方や抗うつ剤などを使って症状を和らげるなど主に対症療法です。



【コロナ後遺症外来】

現時点では青森県にコロナ後遺症外来を設置した医療機関はありません。

北海道、東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪などの首都部には専門で診てくれる医療機関があるので、ホームページや窓口でご確認ください。

《黒石薬局 高橋 沙鈴》



頭痛体操

頭痛に悩む方にオススメ

頭痛に悩む方（慢性頭痛）は、日本に400万人いるとも言われています。

一番多いのは、**緊張型頭痛**です。

頭全体が重苦しい、あるいは、締め付けられるように感じる頭痛です。

次に多いのが、**片頭痛**です。ズキンズキンと脈を打つように激しく痛み、吐き気を伴う場合もあります。

新たに頭痛が始まった場合、特に注意が必要です。くも膜下出血などの危険な病気が隠れていることもあり、早めの医療機関の受診をおすすめします。

腕振り体操

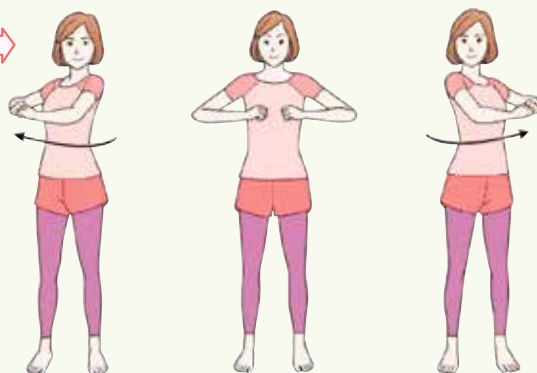
①両肘を軽く曲げ、両腕を水平に胸の高さまで上げる。

②頭は正面を向いたまま、体の真ん中を軸にして腕（上半身）を左右に振る。1～2分間を1セットとして、1日5～6セットを目安に行いましょう！

頭は動かさないように腕の力を抜く

両腕の力で振るのではなく体幹を回転させて振る

椅子に座ってもOK！



肩回し体操

①両肘を軽く曲げて、両手を握りこぶしにして鎖骨の前まで上げる。

②両腕を前に大きくグルッと回し、後ろに大きくグルッと回す。

10回を1セットとして、1日5～6セットを目安に行いましょう！



前に回すときは、リュックサックを背負うように、後ろに回すときは上着を脱ぐように！

体操中に痛みが激しくなった場合はすぐに中止しましょう。
また、片頭痛の発作中、激しい頭痛、発熱を伴う頭痛があるときは行わないようにしましょう。

《ファルマ弘前薬局 中西 菜季》

オーバードーズ



今回は、オーバードーズについて取り上げたいと思います。

そもそもオーバードーズとは、薬物を過剰に摂取することを意味しており“OD”とも呼ばれています。医薬品を本来の目的とは異なる用法で服用もしくは過剰に摂取してしまうと、副作用が起こるだけでなく依存症になってしまう危険性があるのです。依存といえば覚醒剤や違法ドラッグ、睡眠薬のイメージがあるかも知れませんが、実は近年、市販薬をオーバードーズする人が増加しており社会問題化しているのです。

例えば鎮咳去痰薬や総合感冒薬には、メチルエフェドリン（気管支を広げて咳を鎮める）、ジヒドロコデイン（脳の咳中枢に働き、咳を鎮める）といった成分が含まれていることがあります。用法通りに服用すれば安全な医薬品ですが、これらを一度に大量に服用してしまうと不快感、震え、寒気、妄想などの症状が起こることがあります。

ではなぜオーバードーズしてしまうのでしょうか。一概には言えませんが、乱用者は高揚感を得る・疲労感を除く目的、精神的な苦痛から逃れるためにオーバードーズしてしまうケースが多いとされています。市販薬であっても大量に服用すれば不整脈や呼吸抑制など最悪死につながる危険性もあります。

これを食い止めるために、国はオーバードーズにつながる恐れがある市販薬の成分を指定して注意喚起を行っています。薬局でも一度に大量購入できないよう販売個数を制限する取り組みを行っています。



しかし対策は追いついていないのが現状です。根本的に解決するためには乱用者に対して叱ったり責めたりするのではなく、周囲の方々が乱用の動機となっている悩みや問題と一緒に向き合うことです。特に薬のことなら薬剤師が助けになりますので悩んでいる方がいれば是非とも相談して下さい。

《OTCPJ委員会 ファルマ弘前薬局 福井 寛太》

あなたの身近にかかりつけ薬局 株式会社ファルマ

弘前調剤センター TEL0172-40-3164 藤代薬局 TEL0172-38-2727
ファルマ浪岡薬局 TEL0172-62-1288 黒石薬局 TEL0172-53-6226
ファルマ ーツ谷薬局 TEL0173-39-2277
ファルマ弘前薬局 TEL0172-28-8955
居宅介護支援事業所ファルマ TEL0172-40-0119



<https://www.pharmaizm.co.jp>