

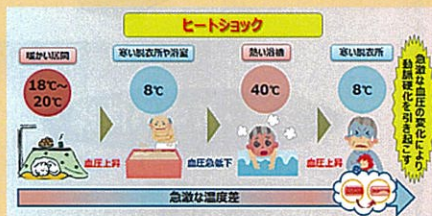
2月は寒さと乾燥が厳しく、体調管理が重要です。冷え対策として温かい服装や入浴を心掛け、風邪予防に手洗い・うがいやマスクを徹底。部屋の湿度は40～60%を保ち、バランスの良い食事で免疫力を強化しましょう。冬野菜や根菜を活用し、ビタミンCやDを摂取。室内運動やストレッチで血行を促進し、十分な睡眠を確保することも大切です。ストレスをためずリラックスする時間を作り、健康的な2月を過ごしましょう。(S)

ヒートショックに注意!!!

さむ～い冬はあったか～いお風呂で温まりたいものですが、入り方に注意しないと、重篤な病気を引き起こしたり、転倒などによって命を落とす危険が高くなります。

ヒートショックのしくみ

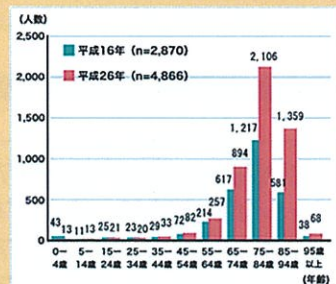
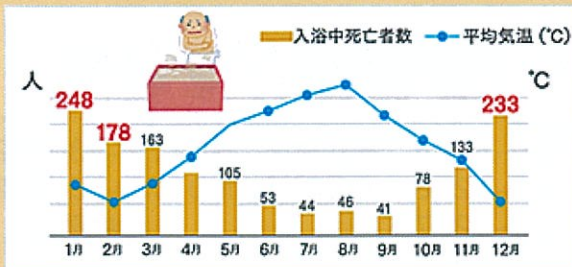
温かい部屋と寒い浴室の温度差で血圧が大きく変動するヒートショックによって、失神や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こすリスクが高まります。また、急に血圧が低下することでめまいやふらつき、意識消失によって、転倒や溺死という結果を引き起こすこともあります。



ヒートショックの特徴

入浴中の死亡者数は、気温が低くなる1月が一番多く、この原因はヒートショックによるものとされています。なかでも高齢者（65歳以上）がその約9割を占めており、特に75歳以上の年齢層で、10年前よりも大きく増加し、交通事故による死亡者数よりも多い状態が続いています。

動脈硬化が進んでいる高齢者や、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の方は、冬の血管事故に注意が必要です。



ヒートショック予防法

①入浴前に脱衣所や浴室を暖める

浴槽のふたを半分開けておいて浴室を蒸気で満たしたり、脱衣所にヒーターを置くなどして居室との温度差を減らしましょう。

②入浴前と入浴後に水分を補給する

入浴すると汗をかき、体内の水分が減って、血液がドロドロになります。その状態では血栓ができやすく血圧が上がると脳梗塞や心筋梗塞になりやすいため、入浴前と後でしっかり水分補給しましょう。

③飲酒直後や食事直後の入浴を避ける

飲酒によって脱水を起こしやすくなり、血圧が低下して血栓ができやすくなります。

また、食後は消化器官に血液が集まり、血圧が低くなることでヒートショックを起こしやすくなります。

④湯温は41℃以下、湯舟に浸かるのは10分までが目安

浴槽の湯温が高いと心臓に負担がかかります。38℃～40℃程度のぬるめのお湯から入り、徐々に温めるようにしましょう。

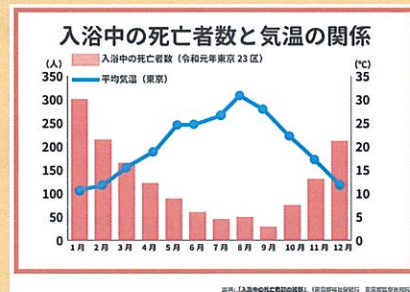
また、長湯も心臓に負担がかかり、疲労感が増し、転倒しやすくなります。

⑤浴槽から急に立ち上がらない

浴槽から出るとき、急に立ち上がると血圧は急激に下がります。立ちくらみを起こし、転倒のリスクが高まります。

⑥お風呂に入る前に、同居する家族に一声かける

家族は高齢者が入浴していることに気をかけ、異常を感じたらすぐに声をかけるようにしましょう。



第3回 市販薬では対応できない 受診すべき症状(全10回シリーズ)

鼻症状→副鼻腔炎などの可能性はないか

鼻炎薬を検討する上では、まず、使用者の症状がアレルギー性鼻炎か、急性鼻炎（いわゆる鼻かぜ）かを判断する必要があります。花粉症などのアレルギー歴の有無とともに、現在の症状を確認します。来局者が鼻炎や鼻詰まりを訴えている症状でも、慢性副鼻腔炎（いわゆる蓄膿症）など、受診すべき鼻炎もあります。以下のような項目に当てはまる場合、速やかに受診を勧めます。

■受診勧奨すべきポイント（鼻症状）

- ・鼻詰まりがひどい、呼吸が苦しい
- ・鼻血が出やすい
- ・鼻の奥が痛い
- ・色の濃い鼻水が出る
- ・顔面の腫れや痛みがある
- ・アレルギー性鼻炎なのか鼻かぜなのか原因がはっきりしない

消化器症状→胃の不調に別の要因がかけていないか

胃の不調の症状は、痛みやむかつき、もたれなど様々です。食べ過ぎや偏った食事、ストレス、不規則な生活習慣に起因する一時的な症状であれば、OTC薬で様子を見ることができでしょう。ただし、胃の不調の陰に、消化性潰瘍や胃癌など重篤な疾患が隠れている場合があります。これらを見逃さないために、次の「受診勧奨すべきポイント」に当てはまっているかどうかを確認し、該当する場合は速やかに受診勧奨することが重要です。

なお、小児については、3歳から服用可能な胃腸薬なども販売されていますが、症状をうまく伝えられなかったり、虫垂炎など受診すべき疾患の可能性もあるので、私たちは、まず小児科を受診することを勧めています。妊娠中の女性に対しても、まずは主治医への相談を促しています。

■受診勧奨すべきポイント（消化器症状）

- ・突然、強い痛みが生じた
- ・冷や汗をかくような痛みがある
- ・胸部や腹部の圧迫感がある
- ・喉が詰まる感を伴う
- ・痛みがみぞおちや背中に広がる感じがする
- ・胃痛以外に倦怠感、激しい吐き気などを伴う

*OTC薬とは処方箋なしで購入できる医薬品

《ファルマ 一ツ谷薬局 薬剤師 福井寛太》

姿勢を整える(上半身) ～心と体スッキリエクササイズ～

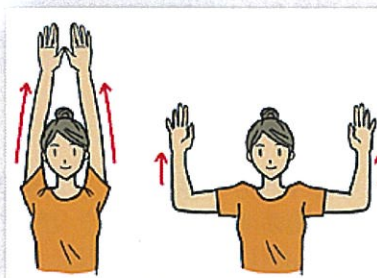
日常的な不良姿勢や、運動不足や寒さからくる体の強張りのある部分を改善する運動です。ゆっくりやることで筋肉の緊張も解消し、心身ともにリラックスできます。

姿勢改善 上半身

①胸・背中の体操



②肩・背中の体操



一度に全部の体操をやる必要はありません。1つずつ実践してみてください。

《黒石薬局 津川なつみ》

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 一ツ谷薬局 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>