

夏も終わり涼しくなってくると、外での運動も良いのではないのでしょうか。秋口に運動する時の注意点として、1. 朝晩が冷え込むことが多いので、運動前にウォームアップ、2. 寒暖差があるので、運動中に調節可能な服装で、3. 秋でも紫外線対策、4. 乾燥しやすいので、適度な水分補給を忘れずに、5. 日が短くなるので、夕方や夜は反射板をつける、等安全な場所で運動を行いましょう。
(S)

原水爆禁止世界大会感想

8月7日、8日に長崎で行われた、原水爆禁止世界大会に現地参加してきました。日本だけでなく世界各国からも年代問わず様々な団体の方たちが集まっていて、核兵器のない平和な世界を願う人たちの多さを実感しました。開会総会では今実際に核の恐怖の中で生きているウクライナからのメッセージがあり、その言葉の重さを感じ、核兵器廃絶への想いが一層増しました。

大会で特に印象的だったのが、10代～20代の学生団体によるスピーチです。原爆を自身の経験として語り継げる人が少なくなっている中、若い人たちが同じ志を持つ仲間を作り、平和を目指す大きな力となって日々活動をしている姿がありました。核抑止力論やいまだに残る原発問題に疑問をもちながら、署名活動などで意欲的に活動している学生たちに勇気をもらったのか、発表中、会場が何度も大きな拍手で包まれました。世界大会に集まった人たちがひとつになった瞬間だったなと思います。

また分科会では、被爆者の方のお話を直接聞くことができるものに参加しました。13歳で被爆した時の周りの光景、親族を一発の原爆で5人も失ったこと、軍国少年だった自分がその日を境に戦争を憎むようになったことなど、どれも胸が痛くなるようなお話でした。私たち

は想像することしかできず、被爆した方の心の傷は計り知れませんが、これからの世界で核廃絶を実現させるために学びを深め、運動に積極的に参加して訴えていきたいです。台風接近で中止になってしまったものもありましたが、平和記念公園を実際に見ることができたり、平和を目指すための団結を肌で感じることで現地参加でしか得られない貴重な経験となりました。



口内炎を「作らない、悪化させない」ために

主な口内炎は3種類

- ①アフタ性口内炎：もっとも多いタイプで栄養不足やストレス、疲労、睡眠不足によるビタミンB²不足が原因です。このタイプはだいたい2週間程度で治ります。
- ②外傷性口内炎：口の粘膜が傷ついて、炎症を起こします。入れ歯の不具合、虫歯などの原因を解消しない限り、繰り返すことに。
- ③ウイルス性口内炎：ヘルペスウイルスやカンジダウイルス、真菌への感染が原因です。これらは体に常在しますが、免疫が低下すると日和見感染(*)を引き起こします。高齢者が口内炎を繰り返す場合は、このタイプを疑います。とくに寝たきりの場合、口中が清潔に保てないことも多く、ウイルスに感染しやすくなります。

腸内環境を整えることも大切

セルフメディケーションで対応できるのは、主にアフタ性口内炎です。ビタミンB²を摂取して予防します。ビタミンB²は豚肉やレバーなどに多く含まれます。また、ビタミンB²は腸内細菌により産生されます。食材から摂取するだけでなく、食事内容と生活習慣を改善することで、「腸内環境」を整えることも大切です。

市販薬は剤形に注目

口内炎の市販薬にはさまざまな剤形があります。飲み薬、貼り薬、塗り薬、スプレーなど。口内炎の数や位置によって、使い分けてください。

飲み薬には、炎症を抑える成分やビタミン類(B²など)が含まれています。口内炎のできる位置は関係しません。

貼り薬は、患部に直接作用するので、炎症を早く沈静化させます。患部をパッチで保護し、傷の悪化を防ぎます。

塗り薬は、口内炎が複数あっても塗れます。舌や歯茎などパッチを貼りにくい場所でも使用可能。

スプレータイプは、口の奥などパッチや軟膏の使用がむずかしい位置でも使用できます。

炎症部分が硬かったり、赤と白の部分がある場合は口腔がんの可能性も。「いつもの口内炎とちがう」と感じたら、迷わずに薬剤師や医師に相談してみてください。

(*)日和見感染 抵抗力が弱まったときに、ふだんなら感染しない菌やウイルスに感染すること。

《OTCPJ委員会 弘前調剤センター 津川俊彦》

下半身のストレッチ

1.太ももの後ろ～ふくらはぎストレッチ

- ①いすに浅く座る。
 - ②左足を前に伸ばし、左足のつま先を上に向ける。
 - ③右手を右足の太もも辺りに置き、上半身を安定させる。
 - ④左手をゆっくり滑らすように左足をマッサージしながら上半身を前に倒し、左足のつま先をつかむ。
- そのまま10秒間維持する。

◎3セット

※反対側も同じように行う



1.かかと上げトレーニング

- ①両足を腰幅に開き、いすまたは壁につかまる。
- ②かかとをできるだけ上げて、ゆっくり下ろす。

◎10回×3セット



《ファルマ弘前薬局 葛西祐一》

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>