

秋口に眠くて仕方ない…という人は、夏の暑さで体力を消耗したり、寝不足の生活を続けたことで、エネルギー不足の状態（気虚）になっていると考えられます。夏の疲れは早い段階でリセットした方がいいので、質の良い睡眠を心がけ、冷たいものや油っこいものは避けるなどして胃腸を休めることを意識した生活をおくるようにしましょう。

## 「ジェンダーゼロ 平等」

ジェンダーとは

皆さんは「ジェンダー」という言葉を聞いたことがありますか？  
ジェンダーとは、生物学的性別に対して、社会的・文化的につくられる性別のことを指します。世の中の男性と女性の役割の違いによって生まれる性別のことです。例えば…



など、この社会的・文化的性別がジェンダーです。  
途上国では、便利な家電が充実しているわけでも、ガス・水道・電気などの環境が整っているわけでもないで、女性の家事にかかる時間はとても長く、大きな負担になっています。途上国では、お母さんのからだや赤ちゃんが危険なくらい若いうちに妊娠したり、本人が妊娠したくないのに妊娠させられたり、女性に対する日常的な性暴力が存在します。  
ジェンダーによる男女差別をなくして、一人ひとりの実力がいかされて、安全で安心して暮らせる世の中をつかっていくことは、全世界の課題なのです。  
SDGs(持続可能な開発目標)のなかでも「ジェンダー平等を実現しよう」と掲げられています。

## ジェンダーレスへ向けて

ジェンダーレスへ向けた取り組みの一つとして、2020年12月10日に弘前で東北初のパートナーシップ宣誓制度が導入されたことをご存知ですか？

弘前市では「一人ひとりが互いを尊重し合い心豊かに暮らせるまち弘前」の実現に向け、全ての人が個人としての尊厳が重んじられ、互いに多様な価値観を認め合いながら自分らしく生きられるまちづくりに取り組んでいます。

その取組の一環として、双方又は一方が※性的マイノリティであるお二人が、お互いをパートナーとして、日常生活において相互に支え合い、協力し合うことを約束して「パートナーシップ宣誓」を行い、その宣誓を市が証明します。

宣誓によって何らかの法律上の効果が生じるものではありませんが、悩みや生きづらさを感じている方々の不安な思いを、軽減・解消できるよう取り組むもので、性的マイノリティの方をはじめ、困難な状況に置かれている人への理解と共感が広がり、多様性を尊重するまちづくりがより一層推進されるよう少しずつではありますが世の中が変わってきています。ジェンダーレスへ向けた取り組みがさらに広がり、差別のない平等で優しい世界へと皆さんで作り上げていきましょう。そのために、まずは知ることが大きな一歩になると思います。

《ファルマ弘前薬局 佐藤武志》

### ※性的マイノリティとは

同性が好きな人や、自分の性に違和感を覚える人、または性同一性障害などの人々のことをいいます。最近では性的マイノリティのことを、LGBTとも呼んでいます。

### 《LGBTの説明》

L(レズビアン)：女性の同性愛者

G(ゲイ)：男性の同性愛者

B(バイセクシャル)：両性愛者

T(トランスジェンダー)：生まれたときの法的・社会的性別とは

違う性別で生きる人、生きたいと望む人



## シツシツ体操 ～コロナ禍の運動不足を解消しましょう！～

シリーズ第3回目。

きれいな姿勢づくりのために、上半身の筋肉を動かしましょう。姿勢を正せば、気持ちも前向きになれます！

### ストレッチ

#### 【胸まわり】

両手を腰の後ろで組み、胸を開く。10秒間ずつ1～2回行う。



肩甲骨を内側に引き寄せようとする  
胸が開きやすくなる

#### 【背中まわり】

(1)両手を胸の前で組む。  
(2)息をはきながら手を前方へ伸ばし、背中を丸める。  
10秒間ずつ1～2回行う。



大きなボールを抱えるように  
背中を丸める  
膝を軽く曲げて視線はおへそへ向ける

#### 【肩まわり】

(1)両手を肩に置く。  
(2)肘で円を描くように肩を前にまわす。5周ずつ1～2回行う。  
※同じように後ろまわりも行う



背筋を伸ばし  
肩甲骨まわりの筋肉を意識しながら行う

### 手首・肘・肩タッチ脳トシ

- 両手を前に出す。
- リズムよく数をカウントしながら、手首・肘・肩を順番にタッチしていく。  
①右手で左手首→②右手で左肘→③右手で左肩→④左手で右手首→⑤左手で右肘→⑥左手で右肩→(上記を繰り返して〈24〉まで数える) (レベル★)
- 上記を行いながら、3の倍数のあとに手拍子を入れる(手拍子はカウントしない)。  
①右手で左手首→②右手で左肘→③右手で左肩→手拍子→④左手で右手首→⑤左手で右肘→⑥左手で右肩→手拍子→(上記を繰り返して〈24〉まで数える) (レベル★★)



異常な暑さ・新型コロナウイルス感染リスクなどの大きな壁が立ちただかる2021年の夏。それでも、健康的な生活を送るためには運動は欠かせません。残暑に負けずに積極的に運動を取り入れましょう！  
《ファルマ弘前薬局 工藤敏子》

## RSウイルス感染症について

RSウイルスは、乳幼児期の気管支炎・肺炎の原因として代表的なウイルスです。2歳までにほぼすべての乳幼児が一度はRSウイルス感染症を経験するといわれています。通常冬を中心に秋から春に流行しますが、最近では夏からの流行もみられます。感染してから症状が出るまでの潜伏期間は3～5日程度といわれており、咳、鼻水、発熱などが症状として現れます。



年長児や成人がRSウイルスに感染した場合、風邪症状が数日続きその後は回復していきますが、乳幼児の場合、咳が徐々に悪化すると喘息のようなゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音になったり、呼吸の回数が極端に増えたりします。特に6カ月未満の乳児は重症化しやすく、呼吸困難の症状がひどくなると、入院による管理・治療が必要となります。また高齢者で抵抗力が落ちている場合も喘息など重症化する可能性があります。

通常は数日～1週間で軽快します。人工呼吸器を必要とする重症例であっても適切な管理・治療を行えば、最終的には回復します。

#### 【診断】

ほとんどの病院が診断に「迅速診断キット」を使用しています。鼻水を吸い上げる、もしくは綿棒でとり、キットを用いて陽性か陰性かを判断します。結果が出るまでの時間は、通常7～15分程度です。感染初期などでウイルス量が少ない場合は、陰性となることもあります。この検査が保険診療として認められているのは、1歳未満の乳児、入院中の患者に限られているため、それ以外では原則的に検査できません。

#### 【治療】

RSウイルスに有効な抗ウイルス薬はありません。症状を和らげるために解熱剤や痰をきるお薬、咳止めなどが使われることがあります。



#### 【予防】

手洗いが基本となります。特にRSウイルスが流行する時期にはこまめな手洗いを心がけましょう。また、おもちゃやドアノブを消毒用エタノールなどでこまめに消毒することが推奨されます。RSウイルス感染症の感染経路は、新型コロナウイルス感染症と同様、飛沫感染や接触感染です。ワクチンはまだ実用化されていないため、手洗い・うがい・咳エチケット(マスクの着用)を徹底し、予防しましょう。  
《ファルマ弘前薬局 葛西孔明》

## 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 TEL0172-37-6016 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