

かかりつけ薬局・薬剤師
と
健康サポート薬局



かかりつけ薬剤師、かかりつけ薬局という言葉は市民の皆さまに認知され、浸透しつつあります。テレビや新聞、ポスターなどを見て薬局の店頭でかかりつけ薬剤師に登録したいという患者さんも少なからずおられます。患者さんご自身から「薬の飲み合わせ」、「残薬」という言葉も頻繁に聞かれるようになりました。

さて、かかりつけという言葉を知ると「かかりつけのお医者さん」

という使われ方が一般的です。しかし、高齢化や疾病の多様化、治療の専門化で患者さんは複数の診療科を受診することが多くなり、その結果かかりつけ薬剤師・薬局の重要性が増してきたわけです。

平成28年10月からは健康サポート薬局届出もスタートしました。健康サポート薬局は薬事関連法令上、「かかりつけ薬剤師・薬局の基本的な機能に加え、国民による主体的な健康の保持増進を積極的に支援する『健康サポート機能』を備えた薬局」と規定されています。

まだまだ市民の皆さまへの浸透は十分ではありませんが、世の中の健康志向とセルフメディケーションの流れを考慮すると健康サポート薬局はますます重要になるでしょう。多くの薬局が健康サポート薬局として市民の皆さまの健康増進に貢献することが求められます。

谷口正和氏は著書「100年の旅人」の中で『薬局』は地域の大切な健康という価値の預かり場所であるということだ。～中略～ドラッグ&ファーマシーは、地域における『健康の課題解決』そのものを預かる」と述べています。これがまさにこれからの薬局が求められる姿ではないでしょうか。

かかりつけ医を英語で表現すると“family doctor”。これからは患者さん一人に対するかかりつけ、健康サポートだけでなく、家族ごと地域の健康を預かる“family pharmacist・family pharmacy”としての活動が期待されるでしょう。

(引用:谷口正和「100年の旅人」ライフサイエンスブックス)
(竹原 潤)

(*)セルフメディケーションとは

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。

(世界保健機関:WHO)

日々を健康に過ごすためには、自分の体をよく知って積極的に健康管理に係ることが重要です。

まずは日頃から適度な運動とバランスのよい食事、十分な睡眠時間を確保し、自然治癒力を高めましょう。

そして体調不良を感じた時は早めの対処が肝心。薬局で相談いただければ、OTC医薬品を選んだり必要ならば受診を勧めるなど、適切な対応を提案します。

お気軽にご相談ください。



編集
平成29年10月
一般社団法人
枚方市薬剤師会
広報委員会
枚方市薬野本町
2丁目13-13
Tel:072-840-9400
Fax:072-840-0137
http://www.okusuri-hirakata.jp/

セルフメディケーションの効果

- ・毎日の健康管理の習慣や医療や薬の知識が身につく
- ・軽微な疾患では、医療機関で受診する手間と時間が省かれる
- ・通院が減ることで、国民医療費の増加を防ぐ

蚊が媒介する感染症と虫よけ剤

マラリア

- 原因** マラリア原虫 *Plasmodium* 属原虫の三日熱マラリア原虫、熱帯熱マラリア原虫、四日熱マラリア原虫、卵形マラリア原虫などの単独又は混合感染。
- 感染経路** マラリア原虫を保有する蚊（ハマダラカ）に刺されることで感染。
- 発生地域** アフリカ、アジアや南太平洋諸国、中南米など、熱帯・亜熱帯地方で発生。世界保健機構（WHO）の推計によると年間2億人以上の罹患者と200万人の死亡者がいるとされている。
- 症状** 10～30日の潜伏期の後、発熱、顔面紅潮、頭痛、筋肉痛、呼吸器症状、胃腸炎症状などがあらわれる。発熱は、発熱期と無熱期を繰り返す。（潜伏期間、症状、発熱の間隔はマラリア原虫の種類により異なる）速やかに治療を行わないと重症化して死に至ることもあり。
- 予防** マラリア薬の予防内服が有効。
- 治療** 抗マラリア薬の投与により治療。

少し前ですが、東京の代々木公園で蚊に刺された人が、デング熱にかかるとの騒動がおきたり、また、リオのオリンピックでは、ジカ熱が流行していました。



海外旅行に行く人が増加し、また国際交流が盛んになり、ワールドカップ、オリンピック、国際博覧会などの大規模なイベントに参加する等で、デング熱をはじめ蚊が媒介する感染症にかかる機会が増えています。また今後は、地球温暖化の影響により蚊が生息地を拡大、増加する懸念もあります。主な感染症とその予防のための虫よけ剤について紹介したいと思います。

（蚊が媒介する感染症）
ウイルスや原虫などの病原体を持った蚊がヒトを吸血することで感染する感染症には、ジカウイルス感染症（ジカ熱）、デング熱、マラリア、ウエストナイル熱、黄熱、チクングニア熱、日本脳炎、などがありますが、今回は、ジカ熱とデング熱、マラリアについて少し詳しくみていきたいと思います。

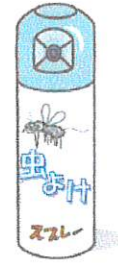
ジカウイルス感染症（ジカ熱）

- 原因** ジカウイルス（フラビウイルス科フラビウイルス属）
- 感染経路** ジカウイルスを持った蚊（ネッタイシマカ、ヒトスジシマカなどのヤブカ類）に刺されることで感染。また、献血や性交渉により感染する場合あり。
- 発生地域** アジア、中南米・カリブ海諸国、アフリカ、オセアニア・太平洋諸島、北米地域で発生。
- 症状** 2～12日（多くは2～7日）の潜伏期間の後、軽度の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、発しん、結膜炎などがあらわれる。また、妊婦の感染は胎児の小頭症発生の原因となることや、神経症状（ギラン・バレー症候群）の原因となることが分かっている。
- 予防** ワクチンはなく、蚊に刺されないようにすることが唯一の予防方法。
- 治療** 特別な治療法はなく対症療法を行う。

デング熱

- 原因** デングウイルス（フラビウイルス科フラビウイルス属）
- 感染経路** デングウイルスを持った蚊（ネッタイシマカ、ヒトスジシマカなどのヤブカ類）に刺されることで感染。
- 発生地域** アジア、中南米、アフリカなど、熱帯・亜熱帯地方で発生。毎年、世界中で5,000万人～1億人の患者がいると報告されている。
- 症状** 2～15日（多くは3～7日）の潜伏期の後、突然の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、発しんなどがあらわれる。一部は重症型のデング出血熱になることあり。
- 予防** ワクチンはなく、蚊に刺されないようにすることが唯一の予防方法。
- 治療** 特別な治療法はなく、対症療法を行う。

蚊に刺されないようにするには、長袖、長ズボンを着用し、できるだけ肌の露出を少なくすることが重要です。また、虫除けスプレーやクリームを塗るのも効果的です。



皮膚に使う虫除け剤としてディート、イカリジンがあります。いずれの製品も、必ず添付されている説明書の注意書きに沿って使ってください。

虫除け剤は皮膚の露出部に使うか、衣服の上から使います。ただし、目、口、傷がある部位、皮膚が過敏な部位には使ってはいけません。耳も避けるようにしてください。一般的には濃度が高い方が持続時間は長くなりますが、使う状況によって変わります。日焼け止めを同時に使う場合には、一般に日焼け止めを先に使用します。

屋内に戻ったら、虫除け剤を使った皮膚を石けんと水でよく洗ってください。

小児に虫除け剤を使う場合、必ず大人がつけるようにして下さい。説明書の注意書きに沿って

て、必要に応じてあらかじめ小児科医にご相談ください。

ディートはもともと、米軍がマラリア予防のために開発したもので、海外では以前から濃度三〇%以上の虫よけも使用されています。日本では最近まで十二%が最高濃度とされていましたが、厚生労働省が二〇一六年六月に三〇%まで高めることを通知。製造販売承認の審査を経て、二〇一六年秋には三〇%濃度の製品が発売されました。ディート

濃度の違いも、効力の持続時間です。ディート濃度十二%の製品は六時間程度、三〇%の製品は八時間程度となります。

蚊が媒介する感染症（デング熱やジカウイルス感染症など）の流行地域を訪れる場合や、本格的なアウトドアを楽しまむ場合などは、より持続時間の長いディート濃度三〇%の製品を選ぶとよいでしょう。ただし、汗や水遊びの水で流れてしまうことがあるので、その場合は塗り直す必要があります。

す。ディートと同様に、濃度の高いほうが効果の持続時間が長く、濃度五%は六時間程度、濃度十五%は五〜八時間程度です。

虫よけは原則的には、肌を使用するものです。特にディートは、衣類の上から吹き付けると、繊維を傷めて変色変形が生じることがあるので注意が必要です。一方、イカリジンにはそのような影響はないため、生地の薄い衣類やストッキングの上から蚊が刺してくるような場合には、使用してもよいかもしれません。

上手に虫よけを利用して、蚊を寄せ付けず、快適に過ごしましょう。

(金本 哲二)



小児に対する虫除け剤の使用について

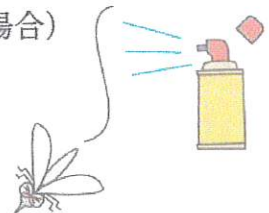
ディート(厚生労働省による通知)

- 6か月未満の乳児には使用しないこと
- 6か月以上2歳未満は、1日1回
- 2歳以上12歳未満は、1日1〜3回

ディートの使用に不安がある人には、「イカリジン」の虫よけがお勧めです。イカリジンは、日本では二〇一五年に承認されましたが、一九八〇年代にドイツで開発されたもので、世界五〇カ国以上で使用実績があります。三〇年以上にわたって、子どもに対する大きな健康被害の報告もないため、より安全に使用できるといえます。イカリジンの虫よけには、濃度五%と濃度十五%の二種類の製品があり、いずれも防除用医薬部外品で

蚊に刺されないようにするために

- 屋外での注意 (ヤブや木陰など蚊が発生しやすい場所で活動する場合)
 - ・長袖・長ズボンを着用し、肌を露出しない。
 - ・素足でのサンダル履きは避ける。
 - ・ディートを含む虫除け剤や蚊取り線香を使用。
- 屋内での対策
 - ・扉の開閉を減らし、網戸を使用して蚊の侵入を減らす。



掻いちゃダメ!

しっかり保湿でカサカサお肌とサヨナラ!

「あー、とにかく痒くてたまらない」

誰もが一度はこんな経験しているのではないのでしょうか。

痒いからと言って命に係わるわけではないけれど、この不快感やつらさは一刻も早く改善したいものです。

夏の暑さと湿気が去り空気が爽やかになっていくとともに、皮膚の乾燥しやすい季節が訪れます。皮膚が乾燥すると、水分を逃げないようにバリアする機能が弱まり、外からの刺激を受けやすくなり皮膚が敏感になってしまいます。そうするとちょっとした刺激でも痒みが起こるようになるのです。

また加齢によって皮脂腺の働きが低下することや、入浴時にゴシゴシ洗ったり熱い湯につかることも皮膚の乾燥につながります。

まずは痒みを寄せ付けないよう、『保湿』して皮膚を守りましょう。

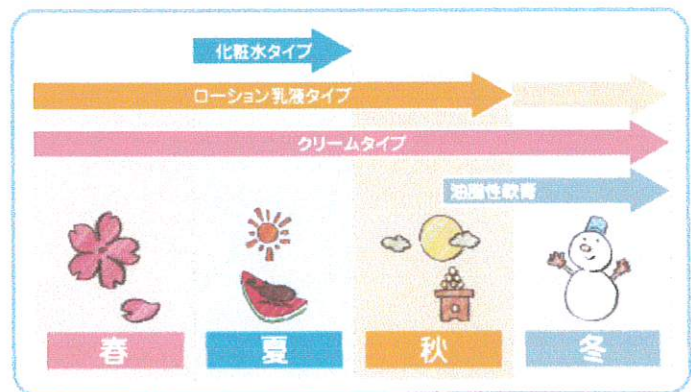
- ① 入浴後できるだけすぐに。
- ② 十分な量を、手の平でやさしく。



マルホ(株)「保湿剤の塗り方」より

- ③ 年間を通じて習慣に。

季節に合わせて夏はさっぱりしたもの、冬は皮膚を覆う効果に優れたものを選ぶと良い。



- ④ 加湿器なども活用して湿度を保って。
- ⑤ 冷暖房のきかせ過ぎも注意。
- ⑥ 刺激物は控えめに。

保湿に気を付けていても痒みが出てしまうこともあるでしょう。痒いからといって掻いてしまうと、痒みを促すヒスタミンが刺激によって放出され、掻けば掻くほどかゆみが増すという悪循環に陥ります。

まずは冷やす

冷たいタオルや保冷材等をハンカチで包んで痒い所へ当てると楽になります。逆に温まるとより痒くなるのでお風呂はシャワー程度の方がいいでしょう。

市販薬を塗る

乾燥によるものなら保湿成分の入った軟膏やクリームを。湿疹が現れた時は自己判断せず必ず薬局で相談し、適切な薬を使いましょう。

病院で診察を

長期間おさまらない場合や我慢できないほど強い場合は、主治医や皮膚科で相談しましょう。薬が原因で痒みが起こることもあるので、お薬手帳を忘れずに。

適切なスキンケアで、健康なお肌を保ちましょう。

(小島 弘子)



痒みが増す ← ヒスタミン放出

