

# 同愛会薬局新聞

地域の皆様が気軽に相談できる薬局です

発行：同愛会薬局 発行人：森下 靖雄  
住所：〒371-0044 群馬県前橋市昭和町3-11-13

TEL：027-234-2916 FAX：027-234-9193  
定休日：日曜・祝日  
営業時間：(月・火・水・木・金)8:30~18:30  
(土)8:30~17:30  
HP：[http://www.myph.jp/douaikai\\_ph/](http://www.myph.jp/douaikai_ph/)  
E-mail：

## 花粉症対策はお早めに

風邪かな？と思っていたら、実は花粉症だったなんてことをよく聞きます。花粉症の4大症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみです。風邪との違いでみられる症状は、熱がほとんど出ない、鼻水が透明でサラサラであるという点などです。他に皮膚にトラブルが出る人もいます。

原因はアレルギーから起こると考えられています。人間の体には異物が侵入してくると、それを除去する「免疫」という働きがあります。外部から異物(抗原)が体内に入ると、それに対抗するために「抗体」という物質が体内でつくられます。その後、同じ抗原が再び侵入してくると、抗体が抗原にとりつき排除しようとし、これを抗原抗体反応といいます。このような免疫の働きが何らかの要因で過敏になり体にとって不都合な症状が出てくるのが、いわゆるアレルギーなのです。何がアレルギーの原因かはさまざま、スギやヒノキ、あるいはダニ、ハウスダストの可能性もあります。知りたい方は、耳鼻科・内科などに行き、血液検査を受けると確定診断が可能です。花粉を吸い込まない対策としては、テレビやインターネットで入手できる「花粉飛散予報」を活用し、花粉の飛散が特にひどいときは以下のような工夫をしましょう。外出時には眼鏡やマスクを着用すること。家に入る前にはコートや脱いでたたき、丹念に花粉を落とす。また洗濯物や布団は、外に干さない方がベターです。現実的には完全に花粉をシャットアウトすることは不可能なので、花粉を回避しながら健康食品や薬、花粉症グッズ等を利用して辛い時期を乗り越えていきましょう。



## 血糖値の調節、お茶でサポート

血糖値が気になる方におすすめのお茶を紹介します。

バナバ茶に含まれるコンソール酸はブドウ糖輸送を活性化して、血糖値の調節に働きます。

グァバ茶。グァバの乾燥葉にはインスリンに似た働きを示す物質が含まれており、臨床的にも軽度の糖尿病患者の血糖値改善が報告されています。

緑茶に含まれるカテキン類は、血糖値の上昇抑制にも働く他、血液中の悪玉コレステロール(LDL)を酸化しにくくする作用があるといわれています。

ドクダミ茶は毛細血管を強化し、拡張する作用のあるフラボノイド系の成分を含みます。この毛細血管の強化により、高血圧による脳出血の予防が期待できます。

## 胃の調子はいかがですか？

胃もたれや胃痛などの症状を訴える方々の胃を内視鏡検査で調べてみると、潰瘍などの病変が見つからないことが意外に多いようです。このように詳しい検査をしても病変が見つからないのに、胃の症状が起こることを「機能性胃腸症」といいます。この症状は胃のぜんどう運動が低下することによって起こり、大きく2つのタイプに分かれます。1：運動不全型(胃もたれが中心で、胃が重苦しい、張るといった症状も)2：潰瘍症状型(潰瘍がないのに胃潰瘍のような胃痛が起こる)原因は「食べすぎ」と「ストレス」に大別できます。

食べすぎると胃が拡張してぜんどう運動が低下し、胃もたれを起こします。また胃酸の分泌が減ったり、胃の粘膜の血流が低下することも、胃もたれを起こす一因に。胃を休めていれば自然に改善しますが、胃もたれが強いときは、市販の「総合胃腸薬」を飲むのもいいでしょう。消化を助ける消化薬や胃の運動を良くする健胃薬などを含むものを選んでください。

ストレスが原因の場合、ストレスが自律神経に強く作用し、ぜんどう運動や胃酸の分泌に大きな影響を及ぼし、胃もたれを起こします。胃を休め、市販の総合胃腸薬を飲んで様子を見て、それでも症状が一ヶ月以上続いたり、何度も繰り返す場合は、医師に相談を。

胃もたれを防ぐには暴飲暴食を避けて、1日3食規則正しく食べることが大切。また運動などで気分転換を行いストレスを消散しましょう。喫煙は胃の粘膜の血管を収縮させて血流を低下させるので、禁煙にもチャレンジしてみましょう。

私たちは、地域の皆様が気軽に相談できる  
かかりつけ薬局を目指します。



## 発熱は体の防御反応

風邪をひいて熱が出ると、節々が痛んだり、フラフラしたりしてつらいもの。しかし「熱があるから重症」とは限りません。細菌やウイルスなどの異物が侵入してくると、体はさまざまな化学物質を出して、それに抵抗しようとし、その中には発熱物質も含まれ、これが脳の体温中枢に働き、体温が高くなります。体温が高くなると免疫活性や代謝も高まり、異物を死滅させ、排除することができます。つまり「発熱は体の防御反応」なのです。平熱36の人が39に熱を上げるには交感神経を興奮させ、皮膚に鳥肌を立てて筋肉を引き締め、体内に生産した熱を逃さないように寒気がします。このようなときは体を温めましょう。逆に熱が下がるときは汗などで熱を発散できるように、工夫しましょう。