

# たかはし薬局新聞

## 地域の皆様が気軽に相談できる薬局です

2011年 秋号

発行：たかはし薬局 発行人：高橋 聡  
住所：〒430-0906 静岡県浜松市中区住吉2-36-8

TEL：053-412-2121 FAX：053-412-2155  
定休日：日曜・祝日  
営業時間：(月・火・水・木・金)09:00～18:30  
(土)09:00～13:00  
HP：http://www.myph.jp/takahashi/  
E-mail：takahashi-pharmacy@blue.plala.or.jp

### ノロウイルスって何？ - 乾燥肌の予防 -

#### ノロウイルスって何？

「冬の食中毒」とも言われるノロウイルス。食中毒の発症人数の中で原因として第1位になっています。ノロウイルスは人の小腸粘膜で増殖するありふれたウイルスで、食品を媒介とする食中毒と、人から人へうつる感染症の2つの顔を持っています。乾燥などにも強く、一般的な食中毒菌は一度に100万個以上が口に入らないと感染しませんが、ノロウイルスは感染力が強いので10～100個程度で人に感染します。潜伏期間は24～48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で、発熱は軽度です。通常これらの症状が1～2日続いた後治りますが、幼児や高齢者など抵抗力が弱い人が感染すると、脱水症状を起こすなど重症になることがあるので注意が必要です。感染の主な原因は、1. ノロウイルスに感染された二枚貝(カキ、アサリなど)を生あるいは十分に加熱調理せずに食べた。2. 食品を取り扱う人が感染していて、その人を介して汚染した食品を食べた。3. 感染者の便や嘔吐物に触れた手指にウイルスが付着して広がったり、便や嘔吐物が乾燥して空気中に漂い、口に入って感染した、の3つがあります。

ノロウイルスを予防するには手洗いとうがいの基本。帰宅後や調理前などに腕から指先まで30秒以上洗う、二枚貝は85℃以上で1分以上加熱する、野菜や果物は十分洗浄するなどを心がけましょう。もし感染してしまっても、効果のある抗ウイルス剤は現在なく、点滴などの対処療法が行われます。下痢止め薬は体内にノロウイルスをとどめて、回復を遅らせることがあるので、使用しないでください。十分な栄養と水分の補給を行うことが大切です。

#### 栄養満点！「牡蠣」

寒い日が続くと恋しくなる「鍋」。旨みがぎゅぎゅつまった牡蠣は、冬の定番食材のひとつです。

牡蠣は、ビタミン、ミネラル、アミノ酸など多数を含み、とても栄養価に富んだ食材。アミノ酸の一種である「タウリン」には、血圧の調整や血中のコレステロール値を下げる効果があり、動脈硬化の予防に最適。貧血予防に欠かせない「鉄分」、肌荒れを防ぎ、皮膚の代謝を促進してくれる「亜鉛」など、女性の美と健康にかかせない成分もたっぷりです。

レモンを絞って生のままいただくもよし、まさに牡蠣は冬の味覚の代名詞です。

#### 乾燥の季節に適した秋の食材

中医学では、私たちの体の皮膚や粘膜は、衛気(えき)と呼ばれる目に見えない気で守られていると考えられています。この気には、体の外からウイルスなどの異物が入ってこようとするのを防ぐ機能があり、乾燥が進むと弱りがちになります。これから流行するインフルエンザ予防の意味からも、秋は体の中からの乾燥対策もお忘れなく！

そのために、さつまいも、里芋、きのこ、栗など、気(生命力)を高めてくれる旬の食材を上手に毎日の食事に取り入れることをおすすめします。これからくる冬に備えて、風邪やインフルエンザに負けない体をつくりましょう。

#### 間違ったケアが乾燥肌を生む？

冬のお悩みの代表選手「乾燥肌」。実は冬の乾燥した空気のせいだけじゃなくって知っていましたか？食生活の乱れやストレス、意外なところではお肌のこすりすぎや洗いすぎといった間違ったスキンケアが原因になっていることも。粉が吹いた肌ではせっかくのおしゃれも台無しです。正しいケアを学んで、すぐにも肌荒れ予防をはじめましょう！

乾燥肌は、肌の一番外側にある角質層の水分やその角質層から水分が蒸発しないようにフタをしている皮脂の分泌が老化などによって少なくなり、皮膚の表面が乾燥してしまった状態のことをいいます。老化現象のほかにも、比較的年齢が若い人の乾燥肌の原因としてあげられるのは、冷暖房のきかせすぎや、お肌の洗いすぎです。

乾燥肌を防ぐためにも、冷暖房のきかせすぎには注意しましょう。とくに冬は加湿器を使う、水をはった器を部屋に置く、洗濯物を室内に干すなどして湿度を保つ工夫を。体や顔を洗うときは肌を強くこすりすぎないようにしましょう。汚れは石けんをよく泡立てて手のひらでなぞるように洗うだけで十分落ちます。また、いわゆるダブル洗顔は必要な皮脂まで奪い「超乾燥肌」になる危険が。メイク落としはクレンジングだけで十分です。乾燥肌の全身ケアとして有効なのが入浴剤です。手軽なうえに手が届きにくいところまでくまなくケアできてまさに一石二鳥。38～39℃のぬるめのお湯に保湿系の入浴剤を入れて20分程度を目安につかり、湯上りには保湿剤をたっぷり塗りましょう。

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。



#### お薬手帳活用のススメ

医療機関で処方された薬を服用するにあたって、効果を正しく引き出すには、自分の服薬の履歴を管理しておくことが大切です。

すでに活用している人も多い「お薬手帳」は、まさにそのための便利なツール。お薬手帳には、これまで服用した薬の名前や量、過去に経験した副作用などを継続的に記録できます。記録を続けると、今まで飲んだ薬の種類、服用期間を細かく調べられますし、体調の変化を記入しておけば医師・薬剤師が副作用や相互作用などを早く発見できます。また、旅行・災害時に飲んでる薬を忘れても正確に伝えることができます。