



喘息って、なに？

喘息ってどんな病気

ぜんそくの正式な病名は「気管支喘息」で、気道（空気の通り道）粘膜を中心に繰り返して起こる炎症のことをいいます。発作が起こると気道が狭くなり、呼吸がしにくくなります。

気道粘膜はほこりや花粉、室内塵や細菌、ウイルスなどを排除するフィルターの役割を担っています。気管支喘息の人の気道粘膜は、わずかな刺激にも過敏に反応してしまいます。この反応が起こると、気管支を取り巻く筋肉が収縮し、粘膜にむくみが起こり、また、分泌液も増加します。すると気道が急激に狭くなり、十分な空気を吸うことも吐くこともできなくなり、呼吸困難が起こるのです。これらの反応は、アレルギーが関与する場合と、関与しない場合があります。

喘息と間違えやすい病気としては、慢性気管支炎や肺炎腫（肺胞の壁が壊れて肺全体が膨張する病気）があり、どちらも喫煙が関与しています。現在両者を合わせてCOPD（慢性閉塞性肺疾患）と呼んでいます。



喘息の症状の特徴は

気管支喘息になると、次のような発作が起こります。

- ・突然、息苦しくなる。
- ・ゼエゼエ、ヒューヒューとあえぎながら呼吸する。
- ・粘り気のある水っぽい痰がたくさん出る。

これらの症状は呼吸器や心臓の病気でも起こりますが、気管支喘息の場合、症状の出入りに次のような特徴があります。

- 夜間睡眠中、午前2〜3時から明け方に多発。そのために睡眠不足になるケースがあります。
- 体を動かしたときだけでなく、安静にしていても突然、発作が起こる。
- 発作は一時的だが、発作がないときは健康な人と同じ生活ができるが、発作は必ず反復する。

大人の喘息が増えていると聞きますが

30歳、40歳を過ぎて突然、気管支喘息になるケースが増えています。成人型喘息ははっきりとしたアレルゲンが見つからないケースが多く、重症化しやすく小児に比べて治りにくいのが特徴です。この場合、排気ガスによる粉じんやた



ばこの煙、気温や湿度の急激な変化、過度のストレス、かぜなどが喘息症状の誘因となっていると考えられています。

症状が出ないようにするための生活で気を付けることは？

喘息は早めに診断して適切な治療をスタートさせれば、重くならずすみ、健康な人とまったく同じように生活できる病気です。喘息をあらかじめ予防、かつ怖がらずに根気よくつきあっていく必要があります。生活上では次の点を心がけてください。

- ダニを回避する……
まめに掃除をしてほこりをためない、寝具は化繊の素材を選ぶ、室内でペットを飼わない、換気を心がける、床はフローリングが適しています。
- かぜをひかないよう注意する……
規則正しい生活を送り、うがい、手洗いを習慣にする、外気温が冷たいときはマスクをつけ、体を冷やささないよう注意しましょう。
- ストレスをためない……
軽い運動や遊びなど自分に合ったストレス解消法を身につけましょう。

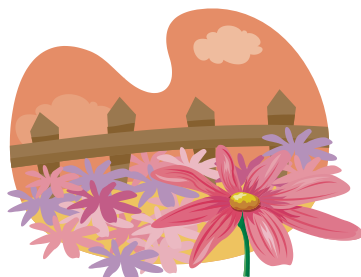
○たばこをやめる……
たばこは気道の過敏性を高めるので禁煙を。アルコールもなるべく控えましょう。

○腹式呼吸や乾布摩擦などを行う……

発作が起こると呼吸が制限されるので、効率のよい腹式呼吸法のマスターを。乾布摩擦は皮膚の刺激で自律神経を鍛える効果があります。

（羽島）

△セルフドクターネットより▽



「ご利用満足度アンケート」調査結果のご報告



当薬局での「ご利用満足度アンケート調査」にご協力いただき誠にありがとうございました。ありがとうございました。

今年度は、あおば薬局高崎店が増え、合計630人の方からご回答いただきました。

様々な意見、また感謝やお褒めの言葉もたくさん頂きました。

アンケートの主な項目について全店舗で集計した結果を報告いたします。

★当薬局を利用しての理由

- ①病院・診療所から近い 80%
- ②職員の対応が親切 22%
- ③気軽に相談しやすい 21%

昨年と比べて③の「気軽に相談しやすい」ポイントが高くなりました。健康に関する事、なんでも相談をお受けしています。

★職員の挨拶や態度、身だしなみ等

挨拶・身だしなみ共に「満足」が67%、「ふつう」が32%でした。皆様にご気持ち良くご利用いただけるように改善していきたいと思っております。

★待ち時間

満足が39%、どちらともいえないが64%でした。昨年と比較して「満足」が減少し、「どちらともいえない」が増加しました。安全にお薬を服用して頂く為に時間をいただく場合もございます。お待たせする時間が短くなる様、これからの職員一丸となって努めさせていただきます。

★お薬手帳について

- ①とても役に立っている 65%
- ②他の薬局に見せている 19%
- ③医師に見せている 12%

医療機関にかかる時やドラッグストアで薬を買う時などいつでも携帯して飲み合わせや似た作用薬を服用していないかチェックしてもらいましょう。

使い方が分からないと回答された方が18%いらっしゃいました。お薬手帳の使用方法については今後も説明させていただきます。

今回のアンケート結果は職員へ周知し、これからの薬局づくりを生かしていきます。

これからも、どうぞよろしくお願いたします。

(高橋智彦)

原水爆禁止世界大会へ参加して

2013年8月7日～8月9日にかけて長崎市で開催された原水爆禁止2013世界大会へ、当薬局の職員4名が参加しました。参加職員の感想を報告させていただきます。

■原水爆禁止世界大会とは？

原水爆禁止世界大会とは原水爆禁止被爆者救援、世界平和の実現を目指す世界大会です。1955年広島で開催されて以来、毎年8月6日・9日を中心に広島市と長崎市にて開催されています。今年も日本全国から7000人、海外からも90人以上の核兵器廃絶を願う人々が参加しました。また、今年も米国の映画監督オリバーストーン氏が来日し、広島・長崎の会場で発言した事が大変注目を集めました。

■参加者の感想・報告

今回、長崎に行って強く心に残っているのは、原爆・原発の問題は一過性の問題ではなく、その後も続く永続的問題で68年経った今も苦しむ人が多くいること。このままではいつ第2の広島、長崎、福島を生むか分かりません。

自分の家族が、親が、子供が、孫がその被害を受けるかもしれない、その責任は私たちにもあると思います。そのような事を未然に防ぐため、人間が制御できない核を廃絶し、平和な世界を求めていきたいです。

(前橋店 浦山優作)

長崎での3日間はとても素晴らしいものでした。深い傷を負った人たちが平和を願い立ち上がり、それが被爆地を中心として全国各地に広がり、そしてそれがまた世界へとつながっています。核兵器のない平和で公正な世界のために、誰もが参加し、声をあげることが出来る身近な結集の場としていつまでも存在していて欲しいです。今回の世界大会で改めて世界平和を訴える一員としての決意が出来ました。人として当たり前の権利を犯し、愛するものを失う悲しみは決して繰り返してはいけません。

(高崎店 高橋紀衣)



折鶴 5465 羽を平和公園へ届けてきました。ご協力を頂き、ありがとうございました。左から安藤(前橋)浦山(前橋)高橋(高崎)本間(渋川)

編集サイド

9月になり日増しに秋の足音が聞こえる月となりました。

秋と言えば「食欲」「読書」「スポーツ」が挙げられますが、私のおススメは秋の「キャンプ」です。

キャンプは夏の印象を持たれている方も多いと思いますが、ところがどっこい、実は夏の暑さが和らぎ、自然を体いっぱい楽しむには、秋こそベストシーズンなのです。

群馬県はキャンプを楽しむにはもってこいの豊かな自然と、たくさんあるキャンプ場があります。最近のキャンプ場は綺麗で清潔、貸出品も充実している。「手ぶら」で行っても大丈夫という場所も増えてきました。

また、万が一のケガに備えて保険証・お薬手帳を持っていくと安心です。

(本間隆彦)

