



こそもすだより



一般社団法人京都コムファ コスモス薬局

第48号

〒604-8454 京都市中京区西ノ京小堀池町18番7

Te l 075-821-8080

2016.1.4 発行

<http://www.kyoto-compha.or.jp/cosmos/>

謹んで新年のご挨拶を申し上げます

コスモス薬局は、移転後12年、開局20年を迎えることが出来ました。多くの患者さま、地域のみなさまにご利用いただき心より感謝申し上げます。

昨年は、戦争法の制定など、平和が脅かされかねない動きが出てきました。医療・社会福祉は平和でこそ保障されるものと考えます。

憲法9条を守り、25条を生かすことは、幸福を追求する権利(第13条)などをはじめ、あらゆる基本的人権を保障する土台であると考えます。

昨年は、保険薬局での無料低額診療事業の実現に向けた運動として、一部負担金のアンケートに取り組みました。

コスモス薬局は、皆さまとともに、社会保障の拡充と平和を守る運動に取り組んでまいりますとともに、地域の皆さまの「かかりつけ薬局」として、信頼されるよう頑張りたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。 職員一同

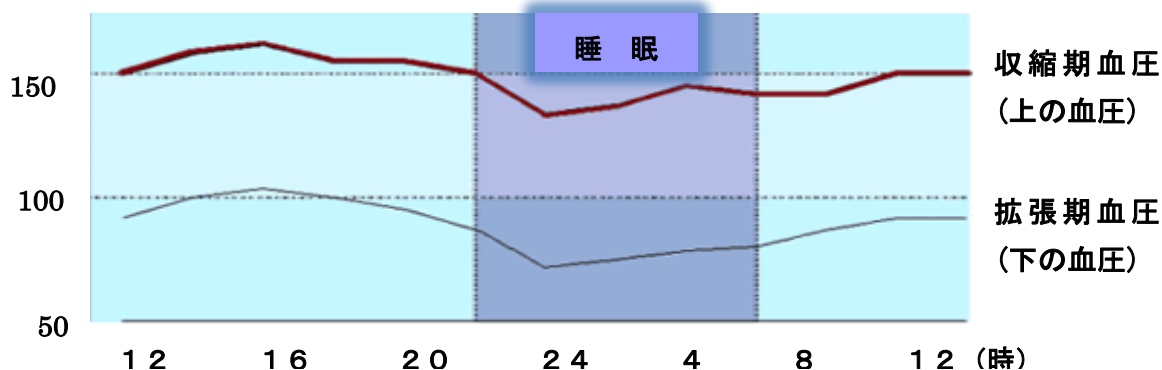
血圧の変動について

日内変動



血圧はたえず変化しています。単に立ったり座ったりするだけでも変化すると言われていす。血圧の変化は、朝、起床前からその日の活動に備えるように上がり始め、日中の動いている時間帯では高くなり、夕方から夜に活動しなくなると下がり、睡眠中はさらに低くなるという基本的なカーブを示します。これを血圧の日内変動といい、日毎にそれが繰り返されることとなります。ただし、動いている間でも、運動やストレスなどに応じて変化します。

血圧(mmHg) 血圧の日内変動・血圧は刻々と変化します



季節変動



血圧は、一般的に温かい季節には下がり、寒い季節には上がるといわれており、最も血圧が低くなるのは平均気温の最も高い8月で、最も血圧が高くなるのは3月であるとされています。これまでに心筋梗塞をはじめとする虚血性心疾患、突然死の発症は冬季に多く、夏季に少ないという季節変動が認められています。

その他の変動



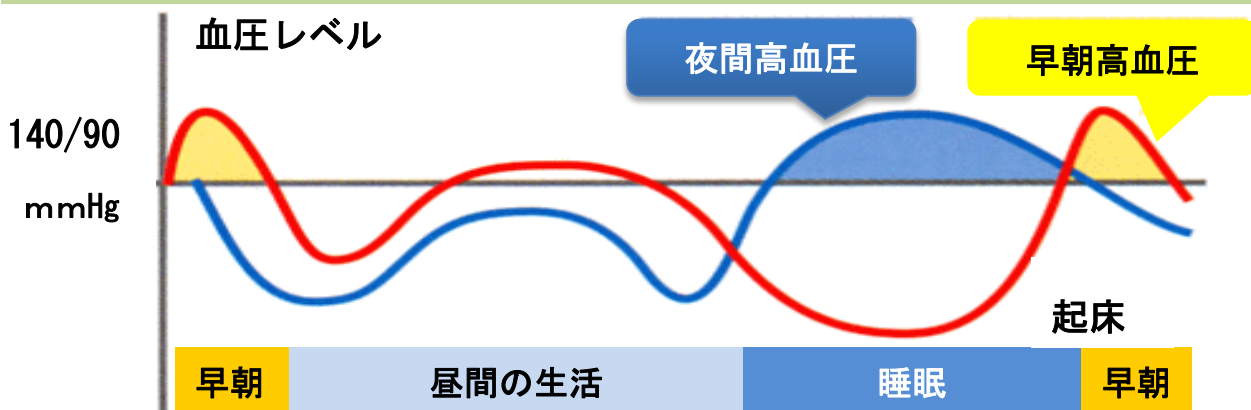
その他にも生活環境や食塩摂取、体重増減、喫煙など生活習慣の改善によっても血圧は影響される場合が多いとされています。その他には日照時間の関与や運動量、ストレス、空調設備などの影響が指摘されています。

朝に血圧が高いタイプも



朝の血圧上昇が大きく急激な人や、夜間も血圧が下がらず高いままの人がいて、朝の血圧が高いことを「早朝高血圧」と呼ばれています。いずれの場合も、脳や心臓、腎臓等の臓器に負担がかかります。この夜から早朝にかけての時間帯は高血圧の人にとって、脳卒中や狭心症等が起こりやすい時間帯ですが、早朝高血圧も理由のひとつといわれています。早朝高血圧を引き起こす原因としては、年齢、アルコール、ストレス、朝の冷え込み、自律神経障害、睡眠時無呼吸症候群、降圧薬の効果が切れている場合等があるとされています。

1日の血圧の変動からみた早朝高血圧と夜間高血圧のタイプ



漢方について 27 麻黄湯



麻黄湯は体の熱や腫れ、あるいは痛みを発散して治す漢方薬です。配合生薬は4種で、そのうちの「麻黄」は西洋医学の気管支拡張薬と同様の作用をし、咳や喘鳴(ぜいめい)を防ぎます。他に発散作用のある「桂皮」、緩和作用をもつ「甘草」、鎮咳・去痰作用のある「杏仁」で構成されています。



甘草



桂皮



杏仁



麻黄

麻黄(マオウ) フタマタマオウやシナマオウの茎のこと。咳や喘鳴をおさえます。

桂皮(ケイヒ) ニッケイ(最近は「シナモン」と呼ぶことが多い)の樹皮または枝のこと。温熱の作用があります。

甘草(カンゾウ) カンゾウの根(一部の種類は根茎を含む)のこと。喉の痛みや咳を鎮める作用、各種生薬を緩和・調和するとされています。

杏仁(キョウニン) アンズの種子の中にある仁(さね)を取り出したもの。杏仁豆腐など菓子に用いられる場合、「アンニン」と呼ばれる。麻黄と一緒に用いられることが多く、咳の症状を緩和させたり、痰を切りやすくする作用があります。

効能

カゼのひき始めでゾクッと寒気がする時や発熱、ふしぶしの痛み、頭痛がある場合に用いる。そのほか、鼻づまり、関節リウマチ、喘息などにも用いられる。最近ではインフルエンザ(初期)に用いられることもあります。

適応する体質

体力が十分ある人に適する。体の弱っている人には不向き。

副作用や注意点

「麻黄」には、心臓や血管に負担をかけるエフェドリン類が含まれるため、高血圧や心臓病など、循環器系の病気がある人には慎重に用いる必要があります。

また、「甘草」が含まれているので、大量服用によりむくみを生じたり血圧が上がってくることがあります。





よもぎマジック



私は毎年虫刺されに悩まされてきました。少食断食をしたその夏は、虫にかまれることはあっても痛みも痒みもなく、全く痕が残らず驚きました。それ以降は毎年虫に刺され放題です。

夕方に畑作業すると蚊の中に入っていくようなもの。でも私は対処方法を見つけました。チクッと感じたら、かかずにすぐよもぎを摘んで、両手のひらで茶色の汁が出るまでしっかりもみます。その汁を患部に塗るか、貼り付けます。お風呂の時に茶色くなったあとを見て、なんだろうと思うまでは虫に刺されたことなど全く忘れていきます。だから私によもぎは欠かせません。草刈りをして家の周りのよもぎは残しておくのです。

母も抗がん剤治療中、よもぎローションを塗ってあげると痒みが消えて喜んでいました。梅雨時は足のむくみが気になりびわの葉温灸に通い始めました。いぶされた空間が心地よく、ツボに沿ってお灸してもらおうと急に足の血流がよくなるのを感じます。長年患っていた症状もよくなっていき、驚きのびわの葉温灸。お灸はよもぎの裏の綿毛でできており、びわにはアミグダリンという血液浄化成分が入っています。

漢方でよもぎは艾葉（がいよう）といい、婦人科の薬によく使われています。止血効果や血を補い、血流を高める効果があります。包丁で切ったら、すぐ庭に出てよもぎを摘みます。

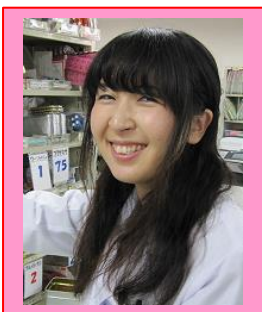
よもぎを引っっこ抜くと、真っ白い根が地球の中心に向かって真っすぐに伸びていて、感動します。

松田 千治



コスモス薬局職員紹介 31

1年目の新人薬剤師です♪



浮田 彰乃 (うきた あやの) 薬剤師

好きなこと 寝る事、読書、手芸、ウォーキング等

抱負 もっと知識を身につけ信頼していただける薬剤師になるように努力します。

一言 頑張りますので宜しくお願いします。