

こすもすだより

第52号
2017.1.4 発行

一般社団法人京都コムファ コスモス薬局
〒604-8454
京都市中京区西ノ京小堀池町18番7
Tel 075-821-8080

<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、開局20周年を迎えることができました。これもひとえに、日頃コスモス薬局をご利用いただいている患者さま、地域のみなさまのおかげと、心より感謝申し上げます。

「地域に根ざした保険薬局」「安全・安心の医療・福祉活動」「非営利・協同の事業としての発展」「平和と人権の尊重、社会保障制度の充実」を掲げて、社会保障の拡充、薬害防止、平和を守る運動にも取り組んでまいりました。

昨年よりあらたに薬局において「健康の保持増進を積極的に支援する機能を備える」ことが求められるようになりました。これを機に、「信頼される身近な地域のかかりつけ薬局」となれるよう、医療機関や在宅での医療・介護に関わる多職種との連携を強め、在宅訪問、副作用調査など引き続いて行ってまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

職員一同

コスモス薬局職員の
うんちくコラム



スリーフィンガーの定番曲「BLACK BIRD」が実は…

鈴木 康浩

スリーフィンガーピッキングというギターの弾き方があります。その名のとおり、3本の指で弾くもので、親指、人差し指、中指で演奏する奏法で、指でギターを弾く時の基本テクニックです。

そんなスリーフィンガーピッキングを使い誰もが弾きたくなる(?) 超名曲にビートルズの「BLACK BIRD」という曲があります。今やスリーフィンガーピッキングの入門編として多くの方が練習するこの曲、天才ポール・マッカートニーが一人で作り、ギター1本で弾き語りしたものです。

さて、そんなこの曲ですが、楽譜を見ながら練習し、弾けて喜び、そしてCDを聞いてみると何か違うと感じる不思議な曲なのです。それもそのはず、ポール、実は指2本(親指、人差し指)しか使っていません。親指は指弾き、人差し指はコード弾きのような弾き方で、人差し指の動きがカッコいいのです。この弾き方をしているのは、僕の知る限りでは彼一人で、有名な「YESTERDAY」も同じ弾き方をしています。

「BLACK BIRD」は楽譜では表現できないマジックが入っています。耳にしたことのある人も多いと思いますが、まだの人は素晴らしい曲なのでぜひ。

肺炎

肺炎とは

肺炎と聞くと、「風邪をこじらせたらかかる」、「冬に多い病気だろう」と思われている方も多いかもかもしれません。しかし、肺炎は細菌やウイルスなどが、からだに入り込んで起こる肺の炎症です。

現在、肺炎は、日本人の死因の中で、がん・心疾患に続いて第3位となり、肺炎で亡くなる方のほとんどが65歳以上です。高齢者や慢性の病気を持っている方などは、とくに肺炎にかかりやすく、治りにくい傾向があるので、予防や早めの治療が重要です。

症状

肺炎の症状は、風邪の症状に似ていることも多く、「発熱・咳・痰・息苦しさ・胸の痛み」などがあります。これらの症状でつらい場合は、できるだけ早めに病院で診察を受けましょう。ただし、すべての方に、これらの症状が出るとは限りません。年齢があがるほど、「熱もない、咳も出ない、なのに倦怠感が続く」「疲労感があり食欲がわからない」など、症状がわかりづらい場合が多いとされています。たとえ肺炎らしい症状が出ていなくても、また出ていても軽いかからといって、そのままにしてはいけません。長引くようであれば、必ず病院を受診してください。また、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンを接種していても、ほかの病原菌などにより肺炎が起きることもありますので、症状がある、もしくは不調を感じる場合には、やはり医療機関を受診してください。



主な肺炎の症状

高熱 38℃以上の高熱が出ます。ただし、高齢者の肺炎の場合は、熱が出ないこともあります。

咳・痰 激しい咳が出ます。細菌が原因ではない肺炎の場合、痰を伴わない乾いた咳が長く続くことが多く、細菌が原因の肺炎の場合は、黄色や緑色を帯びた痰を伴う湿った咳が出る場合があります。適切な治療を受けるためにも、痰の色や粘性などは医師に伝えましょう。

胸が苦しい（呼吸困難） 血液中の成分や細胞内液が染み出て肺胞の中に水が溜まり、胸が苦しくなることがあります。重症になると、血液中の酸素が不足して、顔や唇が紫色になるチアノーゼが現れることもあります。

胸が痛む（胸痛） 炎症が肺を包んでいる『胸膜』にまで及ぶと、胸が痛くなることがあります。

その他の症状 食欲不振、倦怠感や悪寒、筋肉痛、関節痛、頭痛などの症状が出る場合があります。また、呼吸数や脈が速くなります。

治療

肺炎の多くは、適切な治療を行うことで完治できる病気ですが、治療が遅れると重症化し、命にかかわることもあります。病院を受診して、問診や聴診などの他に、レントゲン撮影やCT、血液検査や血液中の酸素濃度を測定して肺炎が疑われたときは、まず重症度を調べます。

その際、肺や腎臓、心臓などの働きをみて、場合によっては、通院ではなく入院治療が必要となることもあります。

重症度の判定が済んだら、次に肺炎の原因となっている菌の種類を調べ、その菌に効く薬(抗生物質)が選ばれます。ただし、菌の種類は多く、さらに「以前はその薬が効いていたのに、今は効かなくなった」という『耐性菌』という菌も増えています。

このため、原因となっている菌を特定して、確実に効果のある薬を選ぶことは、難しい場合も多く、いったん発生した肺炎の治療は簡単でない場合もあります。

他の病気との関係

*** かせ、インフルエンザ** かせやインフルエンザをこじらせて、肺炎になることがあります。

* 慢性の病気(呼吸器系疾患)

慢性気管支炎、気管支ぜんそく、肺気腫、肺線維症などの慢性の呼吸器の病気を持っている方は、気道や肺に細菌やウイルスが感染しやすくなっているため、肺炎を併発しやすくなります。また、肺炎になると、呼吸困難になるなど元々の疾患が悪化する危険性があるので注意が必要です。

* 慢性の病気(呼吸器系疾患以外)

糖尿病や腎不全、肝硬変など、内臓に慢性の病気を持っていると、全身の免疫力が下がったり、細菌やウイルスに感染しやすくなったりするため、肺炎になりやすくなるといわれています。また、脳梗塞などの脳血管障害があると、食道へ飲み込もうとしたものが誤って気管の方へ入ってしまう「誤嚥(ごえん)」が起こりやすく、飲み込んだものに含まれている細菌が肺に入り、感染して肺炎を起こすことがあります(誤嚥性肺炎)。

予防



年齢とともに、からだの抵抗力(免疫力)は低下しています。日頃、元気で健康的な毎日を送っている方でも、高齢になると、体調の変化などのちょっとしたことがきっかけで、肺炎を引き起こしやすくなり、急激に症状が進むこともあります。

毎日の感染予防

- ・ 手洗い、うがい、マスクの着用
- ・ 歯磨きなどで口腔内を清潔にする
- ・ 誤嚥を防ぐ(できるだけ寝たりきりの状態は避け、上体を起こした姿勢を保つ。食べやすい食事にする)

からだの免疫力を高める

- ・ 喫煙者は禁煙をする
- ・ 規則正しい生活をする
- ・ 持病の治療につとめる

予防接種を受ける

- ・ 肺炎球菌ワクチンやインフルエンザ予防接種を受ける

☆肺炎球菌ワクチンは 65 歳以上の方は定期接種制度があります。公費助成の有無や内容は、お住まいの市区町村によって異なる場合があります。また、自治体によっては高齢者のインフルエンザ予防接種にも助成があります。詳しくは各自治体にお問い合わせください。

※肺炎球菌ワクチンを接種して、肺炎を予防することもできますが、全ての肺炎に対応しているわけではありませんので、ワクチンを打ったからといって必ずしも肺炎にかからないわけではありません。



麦門冬湯

麦門冬湯は古くから咳の治療に用いられている漢方薬です。かぜが長引いて咳や痰が取れないとき、高齢者に処方されることが多いです。気管支炎、気管支喘息、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の咳や痰に使われることもあります。体力が中くらいで、咳こんで顔が紅潮するような時に向く処方です。



甘草



大棗



人參



麦門冬



半夏



粳米

甘草(カンゾウ)

カンゾウの根（一部の種類は根茎を含む）を乾燥させたもの。喉の痛みや咳を鎮める効果があるとされています。

大棗(たいそう)

ナツメの実を乾燥させたもの。消化を助けて胃腸に対する負担を減らし、食欲を増加させる効果があります。

人參(ニンジン)

ウコギ科オタネニンジンの根を乾燥させたもの。ストレスや疲労を取り除く効果がある他、消化不良、食欲不振、嘔吐などに効果があります。

半夏(ハンゲ)

サトイモ科ハンゲ属カラスビシャクの球状根茎を乾燥させたもの。吐き気を抑える作用があり、また、頭痛・咳・痰・寒気・眩暈などの症状の緩和にも用いられます。

麦門冬(バクモンドウ)

ユリ科のジャノヒゲの根の肥大部を乾燥させたもの。薬効は、乾燥した組織を潤す作用があります。

粳米(コウベイ)

イネ科イネのえい果。薬効は、滋養強壮作用があります。

(効能)

痰の切れにくい咳、気管支炎、気管支喘息に使用されます。また、口が乾く症状（口腔内乾燥）の方にも用いることがあります。

副作用と注意点

甘草が含まれるので、浮腫（むくみ）や血圧上昇を起こす事があります。水様性の痰が多い人やむくみのある人には適していません。これらの人が麦門冬湯を使用すると、症状の悪化を招く恐れがあります。