

皆さまのお声は励みになります! 是非とも投稿をお願いします!

読者の投稿

秋の味覚といえば?

沢山あります
新人紹介は楽しく読ませていただきました。「秋の味覚といえば?」は沢山あります。マロン、炊き込みごはん、松茸、きのこ類、お芋さん。アップルパイも。
(あゆみ薬局 さん)

栗です
秋の味覚といえば、栗です。パウンドケーキに入れて作ると美味しいです。
(あゆみ薬局 匿名希望さん)



読者の投稿募集中!

ご意見やご感想はもちろん、テーマに関係ないことでも大歓迎です。ちょっとしたひとことでも、ぜひお気軽にお寄せください。

薬局にこれを置いて欲しいなどのリクエストでも構いません



「つながる薬局」ならLINEで簡単に処方せんが送れます!

QRコードを読み込んで友だち登録を!



コスモ薬局



花ぐるま薬局



みつばち薬局
上賀茂店



みつばち薬局
紫野店

【処方せん送信はこちらから!】より、お気に入りの薬局を選択し「この店舗に送信する」をタップし、処方せんの写真を送信します。

各種クレジットカード
交通系icカード
WAON
PayPayなど
使用できます!



原水爆禁止世界大会に参加しました

被爆80年の節目に、核兵器廃絶と平和への願いを国内外の参加者と共有する場となりました。講演や分科会を通じて、改めて平和の大切さを実感しました。参加した2名の薬剤師の感想を紹介します。



医療人として何が出来るか考えた

原水禁には初めて参加させていただきました。平和記念公園には、約20年ぶりに訪れました。今回は当時のお話を聞きながら自分が当時の状況に置かれた場合、医療人としてどのように動くか、どのような事が出来るかを考えていました。大変暑かったですが、普段触れることができない体験をさせていただきました。

あゆみ薬局 大原

目で見ても耳で聞いたことを

どう活かせるか考え続けたい

今回初めて原水爆禁止世界大会の活動に参加し原爆や被爆者の方々について深く学ぶ機会を与えていただきました。

特に印象深かったのは被曝樹木のアオギリです。当時数十年草木も生えないと言われた広島にとって希望の木であったことがとても印象的でした。原爆により焼かれ黒く炭化した部位を庇うように成長する姿に命の力強さを感じました。

3日間、目で見ても耳で聞いたことをこれからどのように活かせるか考え続けたいと思います。

コスモ薬局 小泉



今号の特集:「知っていますか? 带状疱疹ってどんな病気?」



今月のこむふぁクイズ

- Q1. 带状疱疹は自然に治るので、早めに受診する必要はない。
- Q2. 带状疱疹の症状で特徴的なのは主に体の片側だけに症状が出る。
- Q3. 日常的に気を付けることは、日光を浴びてはいけない。
- Q4. 带状疱疹は細菌が原因で起こる。
- Q5. 皮膚症状が治った後も痛みが数年にわたり続くことがある。

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

前号のクイズ解答 Q.1 ○ Q.2 ○ Q.3 × Q.4 ○ Q.5 ○

きりとり

クイズ解答
○か×でお答えください

Q1. _____

Q2. _____

Q3. _____

Q4. _____

Q5. _____

次号こむふぁ通信新春号(2026年1月頃発行予定)には、「子供の頃の夢(「宇宙飛行士になりたかった」「○○を腹いっぱい食べてみたかった」など)」についての投稿を掲載予定です。応募欄を点線で切り離し、応募箱に投函してください。

記入欄に記入し、かつクイズに全て正解した方の中から抽選で図書カード500円分を進呈します。たくさん応募してくださいね♪

応募投書箱はコムファ各薬局に設置しています。

こむふぁ通信 クイズ解答用紙・投稿用紙

こむふぁ通信をご愛読頂きありがとうございます。記入欄に記入があり、かつクイズに全て正解した方の中から抽選で500円分の図書カードを差し上げます。 投函薬局 _____

お名前 _____ 電話番号 _____

ご住所 _____

こむふぁ通信

Vol.51
2025年 秋号
2025.10月発行

Kyoto
Community
Pharmacy

知っていますか?

帯状疱疹ってどんな病気?

帯状疱疹は、ヘルペスウイルスの一種である水痘・帯状疱疹ウイルスが原因で起こります。多くの人は子供のときに感染して、水疱瘡として発症します。水疱瘡が治った後も、神経節(神経の集まる所)に潜伏していて、過労やストレス・加齢などで免疫力が低下すると、ウイルスが再び活性化して、帯状疱疹を発症します。



加齢
ストレス
過労



★治療方法

抗ウイルス薬や痛み止めを服用します。症状が重く、皮膚の状態がひどい場合や、熱などの全身症状がある場合、また持病の影響がある場合には、入院して点滴治療を行うこともあります。帯状疱疹が出ている部位によっては眼科や耳鼻科、泌尿器科等と、また痛みが強い場合にはペインクリニックと連携し治療を進めることもあります。帯状疱疹は、**症状が出たらできるだけ早く抗ウイルス薬を飲み始めることが大切です**。そうすることで、発疹や痛みが早く改善し、また「帯状疱疹後神経痛(PHN)」と呼ばれる長引く痛みを防ぐことにつながります。**処方されたお薬は、症状が軽くなったと感じても、必ず最後まで飲み切りましょう。**

★帯状疱疹後神経痛(PHN)

高齢者や症状が重かった人の中には、皮膚の症状が治った後も痛みが3か月以上続く場合があります。これは帯状疱疹後神経痛(PHN)と呼ばれます。刺すような痛みや焼けるような痛みが、数年にわたって続くこともあります。

早めの治療が大切です!

症状

80歳までに約3人に1人が帯状疱疹を発症します

一般的に体の左右どちらか一方に「ピリピリ」「チクチク」といった痛みやかゆみとともに赤いぶつぶつや小さな水ぶくれが神経にそって帯のように広がっていきます。多くの方は、服が触れただけでも痛みを感じており、また7~8割の方は皮膚症状が出る数日前からすでに痛みやかゆみを感じ始めるといわれています。帯状疱疹は胸や背中といった上半身に出やすいのですが、顔や頭、手や足に出ることもあります。2割以下ですが、熱っぽさや頭痛といった全身の症状が出る場合もあります。

★帯状疱疹の早期発見チェック表

- 発疹と痛みが同時
- ストレスや疲労が溜まっている
- ウイルス感染症にかかった
- 免疫抑制剤や抗がん剤などを服用中
- 家族が帯状疱疹にかかった
- 症状が体の片側
- 水疱瘡にかかったことがある
- 発疹の数が増えた
- 家族などに様子を見てもらう
- 発疹付近がゾワゾワする、触れた感覚が違う

「発疹と痛みが同時」と「症状が体の片側」の両方に当てはまる場合は、帯状疱疹の可能性が高いです。早めに受診しましょう。この他の症状にも当てはまると、可能性がさらに高まります。

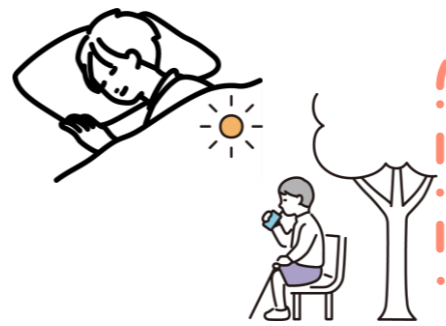


←このQRコードから、NHK『クローズアップ現代 取材ノート』の帯状疱疹チェック表にアクセスできます。各項目の説明もあるので、ぜひご覧ください。



★日常生活で気を付けること

帯状疱疹が発症するのは、免疫力が低下している証拠です。バランスの良い食事や十分な睡眠を心掛け、規則正しい生活を送りましょう。散歩などで日光を浴びることも免疫力アップになります。帯状疱疹らしき症状に気が付いたら迷うことなく受診しましょう。



★定期接種があります

帯状疱疹の予防ワクチンは、今年4月から定期接種の対象です。京都市の接種情報は、左のQRコードからご確認ください。

京都市：高齢者帯状疱疹ワクチンの定期の予防接種について→



こむふぁ通信
バックナンバー
ブログページ



50号：見せて安心検査値の話
49号：歯周病と歯のケア
48号：片頭痛
47号：長期収載品の選定療養
46号：ウォーキングのススメ

ご意見・ご感想・投稿をお寄せください → →

次号(2026年1月頃発行予定)のこむふぁ通信では「子供の頃の夢(「宇宙飛行士になったかった」「〇〇を腹いっぱい食べてみたかった」など)」についての投稿を掲載予定です。右の記入欄にご記入ください。お待ちしております。(氏名・住所・クイズへの解答も忘れずに!)

応募締切 2025年11月30日(土) 応募投書箱はコムファ各薬局に設置しています。

※お名前ご住所等、個人情報は景品の発送目的の範囲内において利用し、他の目的には利用いたしません。

ご意見やご感想はもちろん、テーマに関係ないことでも大歓迎です。ちょっとしたひとことでも、ぜひお気軽にお寄せください。

Blank lines for submitting comments and opinions.