

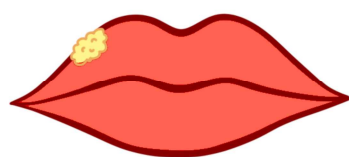


お薬手帳の役割

お薬手帳は病院や医院からの処方薬に限らず、自分で購入した市販薬やサプリメント等も記載しておくことで、医師や薬剤師に飲み合わせを調べてもらうこともできます。複数のお薬手帳をお持ちの方は1冊にまとめましょう。お薬手帳は常に携帯しておくことをお勧めします。お薬手帳にはご自分のアレルギー歴、副作用歴、血液型も記載するようになっていています。突然ケガをしたり病気になったりしたときに、救急隊員や医療関係者がその人の使用できない薬や飲み合わせの可否などを速やかに把握でき、迅速な治療につなげることができるからです。お薬手帳が世に知れ渡るキッカケとなったのは、東日本大震災のときです。病院が被災して処方箋を発行できなくなった際に、お薬手帳の情報を元にしてふだん服用している薬を患者さんに渡すことができました。最近では、スマートフォンのアプリも登場して選択の幅が広がりました。お薬手帳は命を守るツールになります。



口唇ヘルペスと帯状疱疹



WHOのデータによると、世界中の50歳以下の人口の67%にあたる37億人が単純ヘルペスI型に感染しています。ヘルペスウイルスの感染経路のほとんどが家族観の接触感染です。親子間でのキスや、患部を触った手で相手に触れたりすることで感染します。さらにヘルペスウイルスは神経に潜んでいることから、慢性疲労の原因とも考えられています。水ぶくれなどの症状が出ている時期は大量にウイルスを排出していますので特に注意が必要です。帯状疱疹の原因は、水疱瘡です。水疱瘡は水痘帯状疱疹ウイルスで起こります。治ったと思っていてもこのウイルスは神経に潜んでいます。いわば帯状疱疹は大人の水疱瘡です。重症化すると帯状疱疹後神経症といった慢性の痛みを伴う後遺症になることがあります。予防で最も大切なことは免疫力の低下を防ぐことです。免疫力はストレスや不規則な生活習慣の他、冷えや季節の変わり目等も影響しますので、予防を意識した生活が重要です。これらウイルス病の発症は、免疫力低下のサインでもあり、免疫力の低下は他の病気にも注意が必要です。

かゆみは生体の防御機構



「かゆみでは死なない」このような認識からかゆみは痛みより軽視され、研究も大きく後れをとっていました。冬場のかゆみ発生の大きな原因がドライスキンによる皮膚バリアの障害です。ドライスキンの皮ふは、まるで干からびた田んぼのような状態になっています。それがバリア機能が低下した状態であり、神経繊維の生体内への侵入を容易にさせるのです。そのためまずは保湿により皮膚の乾燥を防ぐことが非常に大切です。