宮川薬局健康ニュース　2026/10月号 (No. 509)

発行者：仙台市青葉区桜ヶ丘2-2-11 宮川季士　022-279-5420　https://4193.com

アタマジラミを見つけたら

戦中戦後に流行していたアタマジラミ。令和になった今、保育園や幼稚園、小学校など、主に子どもたちの間で流行しているのをご存じでしょうか？　清潔にしていても接触することでうつるリスクがあります。子ども同士が頭をくっつけ合って遊んでいるうちに接触したり、タオルや寝具などを介して家族にうつることもあります。髪の毛に卵を産みますが、ふけのように見えていても、手でスウッと引っ張っても取れないのが特徴です。卵があれば毛の生え際に成虫がいる可能性が大。まつげに卵を産まれて卵が複数ついていたということも。感染がわかったらまずタオルや寝具、ブラシなどの共用を避けます。そしてシラミ専用駆除剤を使って洗髪します。駆除剤には殺虫成分の入っているものと、シラミの体を覆って窒息死させる成分のものがあります。駆除剤には目の細かい付属のすきぐしがついていることが多いので、すきぐしで根元からていねいに髪をとかし、卵やシラミを取り除きましょう。

よりよい睡眠を得るために

起床後に朝日の強い光を浴びることで、体内時計がリセットされます。睡眠･覚醒リズムが整い、脳の覚醒度が上昇するのです。また日中に光を多く浴びると、夜間のメラトニン分泌が増加し、体内時計が調節され、入眠が促進されます。寝室にはスマートフォンなどの電子機器は持ち込まず、できるだけ暗くして寝ましょう。室温は暑すぎず寒すぎない温度に。就寝の1～2時間前に入浴し、からだを温めてから寝床に入ると入眠しやすくなるといわれています。できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣･寝具を使用することが睡眠の質の向上につながります。

合谷(ゴウコク)というツボは

手の親指と人差し指の骨が合ったところのツボを合谷といいます。おそらく日本でいちばん有名なツボです。頭痛、肩こり、歯痛、便秘、自律神経を整えるなど万能のツボとして知られています。コリを感じるような時は、疲れで余分な熱を外へ出す力が低下しているものです。コリだらけになってくると、溜まった熱が外へ出ようと暴れだし、イライラしてきます。合谷の反対側、手のひら側にあるツボが「感冒点」。合谷と感冒点は呼吸器の働きを高めてくれるので、風邪の引き始めに効果的です。

赤ずきんダイアリー

登場人物　赤ずきん：恵美　4193：季士

私は赤ずきん、4193と毎年山形県の月山のふもとのブナ林を散策するのがリフレッシュの源です。しかし、今年は仙台でも熊の出没が話題となり、山へ行くのは控えていました。月山の地元の人が言うには、深い山の熊は都会に現れる熊とは違って自分の生活圏から逸脱はしないとか。熊の餌になるブナの実は今年は豊作なので、しっかり食べてしっかり冬眠してネ。クマちゃん。