



## 新年明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症との対応も4年目に入ろうとしています。そうした中でも新たな変異株も出現し落ち着かない日々が続いていますが、皆様方におかれましては、穏やかなお正月をお過ごしになれたかと思います。

旧年中は大阪ファルマプランの各薬局ならびに介護ショップふあるま(福祉用具レンタル)をご利用賜り、心から感謝申し上げます。本年も引き続きご愛顧いただきますよう、役職員一同心からお願い申し上げます。

私たちは、ISO9001・2015の品質マネジメントシステムを運用し、患者・利用者の皆様に安全・安心で信頼してご利用いただけるよう、日頃から努力を重ねております。今年も皆様からのご指導ご鞭撻をいただきながら、さらに地域のなかで選ばれる薬局・福祉用具レンタルをめざして頑張る所存でございます。また、コロナ禍において、「感染しない、させない」を合言葉に、全職員が一丸となって引き続き感染防止対策に取り組んでおります。また、後発医薬品企業の不祥事とウクライナ情勢によって医薬品の供給不安定が続いており、ご提供する医薬品の銘柄が頻繁に変更することもあり、患者の皆様には大変なご苦勞やご不便をおかけしておりますが、引き続きのご理解とご協力を宜しくお願い申し上げます。

昨年は、あおぞら薬局三国店(淀川区)が新たに健康サポート薬局の基準適合を受け、全12薬局が地域において共同組織の方々と一緒に健康づくりのために活動しています。また、地域連携薬局(24時間電話対応、在宅・麻薬・無菌調剤対応、地域連携)についても全薬局で取り組んでおります。

今年も、政府・厚労省の動向に機敏に対応しながら、地域住民・事業所をご利用される方・職員を常に意識し、ヘルスプロモーションと安全・安心の調剤・在宅・介護サービスのさらなる向上のために努力してまいります。

本年も皆様方にとってよりよい一年であることをご祈念し、新年にあたってのご挨拶とさせていただきます。



一般社団法人 大阪ファルマプラン  
理事長 廣田 憲 威

# 冬の健康管理「ヒートショック」と「スキンケア」



## ① ヒートショックとは

ヒートショックとは急激な温度変化による「血圧の変化」が原因で起こるショック症状です。暖かい部屋から寒い部屋に移動した時、またはその逆もありません。温められることで血管が広がり血圧は下がり、冷えることで血管が細くなり血圧が上昇します。このような急な血圧の変化が体に負担をかけ、めまいや立ち眩みといった事が起こります。さらに基礎疾患、高血圧症や糖尿病などがある人や、過去に心筋梗塞、脳梗塞を起こした事がある人は注意が必要です。健康な人に比べて少ない負荷で意識障害や心筋梗塞など重大な状態に繋がりがやると言われています。

家の中で温度差のある所でよく起こります。暖かい部屋(リビングなど)と寒い部屋(廊下やトイレ、お風呂場など)との温度差が10℃以上ある場合は特に注意が必要です。特にお風呂場で起こることが多いです。例えば冷え切った脱衣所から熱い湯船に入る時、またはその逆など寒暖差が激しい場所が続くからです。そしてヒートショックが原因で亡くなることも多いのもお風呂場です。湯船に入っている時に意識障害や、心筋梗塞などが起こるとその場から動けず溺死に繋がる可能性があるからです。またトイレでの危険性もあります。冷えたトイレで無理にいきむ事で血圧が上昇し、ヒートショックが起きた事例もあります。

### ヒートショックを起こしやすい人の特徴

65歳以上の高齢者

高血圧、糖尿病、動脈硬化などがある人

肥満、不整脈のある人

過去に心筋梗塞や脳梗塞がある人

食事や飲酒後すぐに入浴する人

熱い風呂や1番風呂を好む人

入浴時間の長い人

### ヒートショックを起こさない為にできる事

入浴前に家族に一声かける

脱衣所や浴室をあらかじめ暖めておく

湯船は41℃以下で、長湯をしない

湯船に肩まで浸からない

湯船から出る時はゆっくり立ち上がる

食後すぐ、飲酒してすぐのお風呂は避ける

入浴前後には水分をしっかり摂る

トイレに暖房器具を設置する

排便時に無理にいきまない

外出時には適切に防寒具を使用する

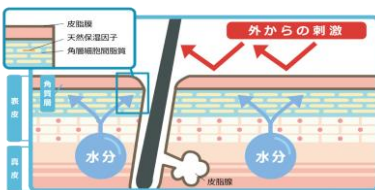
## ヒートショックが起きた時はどうしたらいいのか

軽度なめまい、立ち眩みなら落ち着くまで安静にする。呼吸困難や胸の痛み、吐き気などあれば救急車を呼ぶ。特にお風呂場にいる時は溺れないように湯舟から上がる、湯舟の水を抜くなどしてください。頭痛やろれつが回らない場合は「脳卒中」のおそれがあるのですぐに救急車を呼んでください。また無理に動かしたり揺さぶったりしてはいけません。嘔吐していたら、吐しゃ物が気道を塞がないように取り除き、顔を横向きにして寝かせた状態にしてください

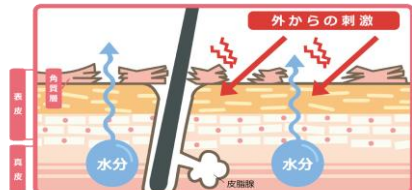
※参照・出典 LIFLL 介護「【未然に防げる】ヒートショックのしくみと予防法まとめ」、新潟県福祉保健部 HP「冬場、高齢者の入浴中の事故に御注意ください～ヒートショック防止のために～」

## ② スキンケアとは

スキンケアとは皮膚を清潔にし、乾燥や過剰な皮脂から肌を守ることです。乾燥が進むと粉を吹き見た目が気になるだけでなく、肌が敏感になり少しの刺激に対しても痒みや発赤などの反応を示すようになります。また過剰に皮脂が分泌された状態が続くとニキビなどの吹き出物が出来てきます。こういった肌トラブルを防ぐためにスキンケアは必要なのです。肌は大きくは「表皮」「真皮」「皮下組織」の3層から成ります。表皮が一番外側にあるとても薄い層です。外的刺激から皮膚を守るバリア機能として働きます。乾燥により表皮が壊れるとバリア機能が低下し痒くなったり、さらなる乾燥が進んだりします。俗にいう「角質層」と呼ばれる物は表皮に含まれます。真皮とは皮膚の本体とも言える部分で柔らかさやハリ、弾力の源で



健康的な皮膚



乾燥している皮膚

す。この真皮を構成する成分の中にコラーゲンが含まれています。皮下組織は一番下にあり、皮膚と筋肉・骨を繋いでいます。また保湿の役割も果たしています スキンケアは一般的に「洗浄」「保湿」「保護」の3つから成ります。洗浄とは肌に着した汚れを取り除くことが目的です。その際洗顔フォームなど泡で洗うことが重要です。手やタオルでゴシゴシと拭くと摩擦による肌へのダメージがあるので良くありません。また熱いお湯での洗顔も必要な量の油分までも取り除いてしまうので良くありません。保湿とは角質層の水分を保持しバリア機能を維持することが目的です。ただ水を与えれば良いというわけではないので、適切な保湿剤を使いましょう。保護は肌表面に油膜を作り乾燥を防ぐことが目的です。化粧水などで保湿した後は乳液などで表面にフタをして乾燥させないようにしましょう。

※参照・出典 健栄製薬 HP「乾燥肌・スキンケア【医師監修】スキンケアとは？基礎知識やケア方法について解説(2022.05.09)」、大正製薬 HP「皮膚の構造とは」

(あおぞら薬局 後藤 渉)



(一社)大阪ファルマプラン

〒555-0024 大阪市西淀川区野里 3-6-8  
<http://www.faruma.co.jp/>

- |                                |              |
|--------------------------------|--------------|
| あおぞら薬局(西淀川区野里)                 | 06-6477-8080 |
| そよかぜ薬局(西淀川区姫島)                 | 06-6475-4670 |
| すずらん薬局(西淀川区大和田)                | 06-6476-0121 |
| あおぞら薬局 淡路店(東淀川区西淡路)            | 06-6160-0025 |
| あおぞら薬局 三国店(淀川区西三国)             | 06-6394-3630 |
| もえぎ薬局(淀川区加島)                   | 06-6886-4770 |
| すみれ薬局(大正区千島)                   | 06-6556-3808 |
| なぎさ薬局(港区磯路)                    | 06-4395-7600 |
| あおば薬局(吹田市南高浜町)                 | 06-6318-3787 |
| かがや薬局(住之江区西加賀屋)                | 06-4702-3101 |
| なつめ薬局(住吉区沢之町)                  | 06-6699-9977 |
| こつま薬局(西成区松)                    | 06-6656-6007 |
| 福祉用具レンタル介護シヨップふあるま<br>(西淀川区野里) | 06-6477-8180 |



発行年月日

2023年1月4日

