

ファルマプランだより 100号 発刊によせて

おかげさまで、「ファルマプランだより」は2023年1月に100号を迎えることができました。

1992年12月に「あおぞら薬局だより」として両面単色刷りではじめ、No.29よりカラー印刷、そしてNo.46からは「ファルマプランだより」と名称を変更して現在に至っております。

1990年にあおぞら薬局を開局してから32年が経ち、店舗も12薬局と福祉用具貸与事業所と規模を拡大する中、「ファルマプランだより」も5500部を年4回発行しております。

本誌は、地域の皆様に薬局からの情報を発信しようとの思いから始めました。薬や病気、健康に役立つ話をはじめ、その時々の変更に伴う情報、また時には皆様から支援をいただき参加した原水爆禁止世界大会への参加報告などの当法人の行事報告も掲載しています。

このように続けてこられたのも、患者様、利用者様、地域の皆様のご支援があってこそ、思っております。

今後も様々な情報を発信していくとともに、気軽に立ち寄り、ご相談頂ける地域のかかりつけ薬局、福祉用具貸与事業所として努力していく所存です。

また、皆様から「ファルマプランだより」へのご意見ご感想など寄せていただきましたら幸いです。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



(副理事長 橋本一代)

「あせも（汗疹）」のお話し

今年も暑い季節がやってきました。日本の夏は湿度が高く、汗をかきやすい環境になります。そこで悩みの種になるのが「あせも(汗疹)」。あかちゃんを抱えたお父さんやお母さんは気をつかう毎日ですね。最近では大人や高齢者の方にも「あせも」の悩みが広がっているようです。



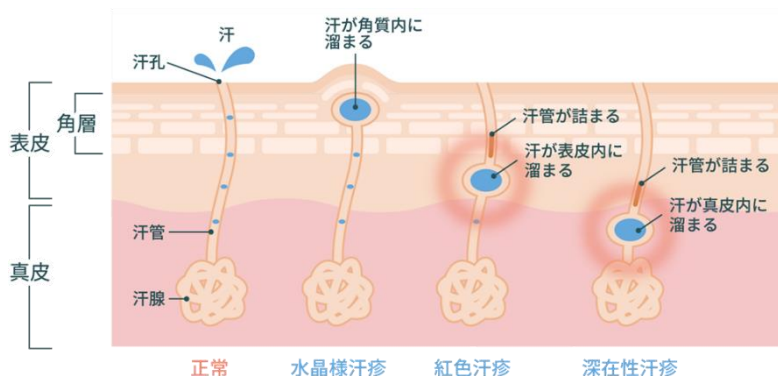
「あせも」の種類

さてこの「あせも」、種類があるってごぞんじでした？ 汗は汗腺で作られ、汗管を通して、皮膚の表面に開いた汗孔から皮膚表面に分泌されます。「あせも」は、この通り道が何かの原因で詰まることで起こる炎症です。このとき、どこで汗が詰まるかによって症状に差が生じます。皮膚の表面に近いところから、角質(表皮角質層)・表皮・真皮に分かれますが、このうち皮膚に近いところが詰まって角質内にできる「あせも」を水晶様汗疹、少し深い表皮内で詰まってできる「あせも」を紅色汗疹、真皮内で詰まってできる「あせも」を深在性汗疹といいます。

それぞれの特徴は次のようです。

水晶様汗疹。透明で小さな水ぶくれがポツポツと現れることが特徴です。かゆみや炎症などはほとんどみられず、数日で水ぶくれが乾燥して目立たなくなります。

紅色汗疹。一般的に「あせも」と言ったら、この紅色汗疹を指すことが多い、かゆみをともない、ヒリヒリするような痛みが現れることもあ



ります。かゆみを我慢できずに掻き壊すと、症状が患部の周囲にも広がり、悪化する場合がありますので注意が必要です。

深在性汗疹。肌の奥深い「真皮」内で汗管がつまったときにできるあせもです。紅色汗疹を繰り返すことでおこり、なだらかな盛り上がりか敷石状に多く発生します。赤みはなく、かゆみもほとんどありませんが、汗を排出できなくなっているため、体温があがる環境下に居続けると熱中症を引き起こす可能性があります。

「あせも」ができたら

まず皮膚を清潔にしましょう。患部はよく泡立てた石鹸で優しく洗い、通気性のよいコットンなどのタオルでそっと拭いて清潔に保つことが大切です。



掻きむしらないこと。かゆみをともなう「あせも」では、患部を掻いてしまうと周辺にまで症状が広がってしまいます。掻いても皮膚を傷つけないように、爪を切っておくことも必要です。かゆみはお薬で抑えることもできます。かゆみを抑え強い抗炎症作用のあるステロイド外用剤(塗り薬)による早めの対処が有効ですので、かかりつけ薬局の薬剤師にご相談いただければと思います。

また「あせも」を傷がつくほど強く掻きむしってしまい、傷口が細菌に感染して化膿したような場合には、抗生物質を配合したものを使う必要があります。皮膚科を受診してお薬を処方してもらいましょう。

「あせも」の予防

でも「あせも」を作らないことに越したことはありません。最後に「あせも」の予防方法をご紹介しますおきましょう。

- ①「あせも」を防ぐには、汗をかいたときに放置しないことが重要です。汗をかいたらタオルでこまめに拭き取る、外出時には汗を拭くためのウェットティッシュやポディシートを携帯する、大量に汗をかくような屋外レジャーに参加する際は着替えの衣類を持っていく、汗をかいて帰宅したらシャワーで軽く洗い流す、下着や肌着には

通気性がよく吸汗・速乾性のある素材を選ぶなど、日頃から意識しましょう。

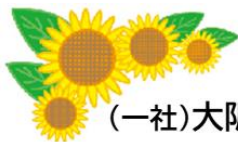
② 汗をかかなくても済むように、室内で暑さを感じたときは、我慢せずにエアコンをつけることも大切です。

「あせも」を作らない、快適な夏をお過ごしください。

(なつめ薬局 薬剤師 朝倉章詔)



参考: <https://www.shionogi-hc.co.jp/hihushiruwakaru/skintrouble/11.html>



(一社)大阪ファルマプラン

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ョップふあるま (西淀川区野里)	06-6477-8180

〒555-0024 大阪市西淀川区野里 3-6-8

<http://www.faruma.co.jp/>



発行年月日

2023年7月1日

