



民医連加盟
保険薬局

はるか通信

No.185 2019年12月号

発行:株式会社 あゆみ調剤 はるか薬局

はるか通信編集委員会

北海道釧路市治水町6-2

TEL 0154-31-7811・FAX 0154-31-7773

<http://www.a-haruka.co.jp/>

はるか薬局職員

2019年を振り返って



鬼子はタピオカにハマリ
週末はタピオカカフェ巡りへ。
最近では乾燥タピオカや冷凍タピオカ
で「おうちカフェ」楽しんでいます！
お気に入りの「黒糖タピオカミルク」
です！
M.B

焚火に目覚めた今年。
自力で火を熾し、そして
育てる楽しみにすっかり
ハマりました。
来年も更なる高みを目指します。非日常の大切
さを感じています。



T. F

健康と体力が大事！と
実感した1年でした

2020年は、もっと いろいろ
アクティブに、そして 文化的
にも充実させたい！
J・H

長男の部活の送迎、次男の習い事の
送迎、長女の遊びの送迎で振り回わ
れる毎日でした。



長男の部活で、20年振りの「登山」に挑戦。
気持ちは中学生で挑んだ結果...



一週間、足が痛かった。
来年も誘われるのかな...やだな(笑)

2020年は穏やかに過ごしたいなあ。
(M.I.)

2019年
「勝ち」より
「価値」だ！
BY サクラの
じいちゃん

身体のあるちの痛みは、老化から
きてると言われ、ガックリ！
消費税も10%になり、何かと痛い
一年でした。来年は健康で穏やかに
過ごせますように！（温泉に行って
リフレッシュ出来たらいいな） M.S

娘とハッピーに過ごせた1年。
よかった。よかった。

個人的には、登録販売者の
資格を取り、卒業した
1年でした
K.N



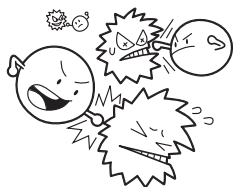
とうとう前期高齢者に！！
“元気すぎる”といわれつつ



今年も世界をかけめぐった

サハラ砂漠とラクダ

T.T



インフルエンザに負けるな!!

—症状と治療について—

寒さが厳しくなり、インフルエンザが流行しやすい季節になりました。

今回は、インフルエンザの症状と治療についてお話します。

◎インフルエンザとは

インフルエンザとは、インフルエンザ

ウイルスの感染によっ

ておこる病気です。く

しゃみやつばなどの飛

沫と共に放出されたウ

イルスを吸いこむことによって感染します。

インフルエンザウイルスには大きく



分けて、A型・B型・C型の3種類があり

ます。なお、ヒトの世界で流行的な広が

りをみせるのはA型・B型の2種類にな

りますが、これらの症状や治療、予防法

には大きな違いはありません。(治療薬

は、型によって異なることがあります。

詳しくは、“治療薬について”を参照ください)

◎インフルエンザと風邪の症状

通常、風邪では初め鼻づまりや鼻水、のどの痛みなどの症状が出て、それから徐々に発熱(37℃程度)などの症状が起きます。

一方、インフルエンザは症状が出るのが急で激しいことが特徴です。まず、発熱(38～39℃と高熱になる)に始まり、それと同時に頭痛、関節の痛み、全身のだるさなど全身症状が強くあらわれます。その後、咳・鼻水などの症状が出てき

ます。熱はおよそ5日間続きます。

なお、インフルエンザからさらに気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどの合併症を引き起こし重症化することもあります。特に、高齢者、呼吸器や心臓に慢性の病気を持つ人は重症化することが多いので十分注意する必要があります。



	通常の風邪	インフルエンザ
原因	ライノウイルスなどのウイルス、細菌など	インフルエンザウイルス
感染力	感染力は弱い(潜伏期間長い)	感染力が強い(潜伏期間短い)
主な症状	熱はない、または微熱(37℃程度)、のどの痛み、鼻がムズムズする、水のような鼻水、くしゃみや咳など	通常38℃以上の高熱 頭痛、関節痛、筋肉痛、 だるさなどの全身症状
流行	徐々に感染が広がっていく	短期間に膨大な数の人に感染する

◎ 治療について



インフルエンザにかかってしまったら、安静と十分な水分摂取が第一となります。十分な体力と免疫力があれば、大半の人は特に治療を

行なわなくても1～2週間で自然に治ります。

ただし、合併症などの危険性も考えると、単なるかぜだと軽く考えずに早めに医療機関を受診し、アドバイスを受けましょう。

◎ 治療薬について

治療薬としては、A型・B型に効果のあるオセルタミビル(タミフル)、ザナミビル(リレンザ)、ラニナミビル(イナビル)、パロキサビル(ゾフルーザ)、A型のみに効果のあるアマンタジン(シンメトレル)があります。

ともにインフルエンザの症状発現から48時間以内に服用しないと効果が弱まってしまいます。これらの薬はウイル

スの増殖を抑え、インフルエンザからの回復を早めてくれる薬です。

その他、漢方の麻黄湯、発熱、筋肉痛などに解熱鎮痛剤、鼻水などに抗ヒスタミン剤、咳に鎮咳剤などが用いられることがあります。無理に薬でおさえるとかえって治りが遅くなることもあります。自己判断で薬は服用せずに医師の指示に従うことが大切です。

◎ 解熱鎮痛剤の服用について

解熱鎮痛剤には、インフルエンザにかかっているときは、使用を避けなければならないものがあります。

それがアスピリン(バファリン)などのサリチル酸系解熱鎮痛剤、ジクロフェナクナトリウム(ボルタレン、アデフロニック、ボンフェナック、など)、メフェナム酸(ポンタールなど)となります。

これらの薬剤(坐剤も含めて)は、インフルエンザ脳症を引き起こす可能性があるため使うことはできません。解熱鎮痛目的で使用する薬剤は、より危険の少ないアセトアミノフェン(カロナール、アンヒバなど)が適切であるとされています。

なお、15歳未満の小児は、インフルエンザ脳症を引き起こす頻度が成人と比

べて高いため、解熱鎮痛剤の服用は慎重にすべきとの見解があります。

市販の風邪薬や解熱鎮痛剤の一部にはアスピリンなどの鎮痛成分を含んだものがありますので自己判断せず、使用時にはかかりつけの医師、薬剤師にご相談下さい。

今年の冬も風邪・
インフルエンザに
負けずに乗り切って
いきましょう！



(薬剤師:山田 真紗子)

2019年は

詰まり つまづいたり 忙しい年
でした。2020年は 華はぬ先の
杖を持って 石橋をたたきながら
慎重に歩きたいと
思います☆



要するに
トシだな。

☆S☆

はるか薬局 2019年を振り返って

近頃の
3才の息子が 憧れのまなざしを送
る先は、もっぱら ゴミ収集車のおじさんと
お兄さん。
私も、父親として 同様なまなざしを
受けられるように日々頑張らねば!!



「M.I」

～2019 年を振り返り～

昨年に引き続き風邪や病気で休むことなく
健康に過ごせた 1 年でした。

甥っ子と姪っ子が 6 人になりお年玉が大変...

Y.M

2019年を振り返って

今年は 湿原マラソンに初めて
参加しました。無事完歩でき、
とても楽しかったです。

M.Y

平成 → 令和

久々に走ったが、
反省点がいっぱい。

来年には、

完走

目指します!



健診で、唯一誇れる視力「2.0」

最近 45才を過ぎて

コンタクト調節がうまくいかなくなる様だ、

待合の老眼鏡を平気で別世界に

幸々顔が小さく見える眼鏡を

探そうかな

K.M

人生初めての資格をとり、新しい事に
チャレンジした1年。大好きな星野源の
ライブにも行けたし、本もたくさん読ん
だし、やりたい事をやりまくりました。
来年は結婚10周年!
どこに行こう、何をしよう



①

2019年を
振り返る

食べ物
美味い!

寒い所から寒い所へ...
正念場です...

4月に引越して3年まで
金路ジニヤから2
1はせんでしたか、
(おめでとう...)

今は
金路 LOVE
です♡

H.T

お知り合いの薬剤師・薬学生の方を
ご紹介下さい 奨学金制度もあります

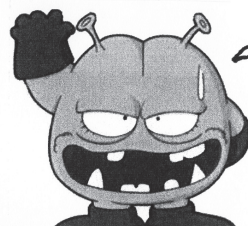
※詳しくは、あゆみ調剤までご連絡下さい。

0154-31-7811

～はるか薬局緊急時電話番号～

☎ 0154-31-7811または
090-3775-3026

夜間、日曜祝日等の閉店時で緊急の対応を
要する場合にご利用下さい。



2019年
は、
勉強の年
だがや!!
(名古屋弁)

Y.S