

夏バテ対策! 暑い日 乗り切りましょう!



涼しい道東も、暑い日が続いています。

カンカン照りの屋外と冷房の効いた室内の温度差などが原因となり、自律神経の調節がうまく働かなくなって体調が悪くなる場合があります。

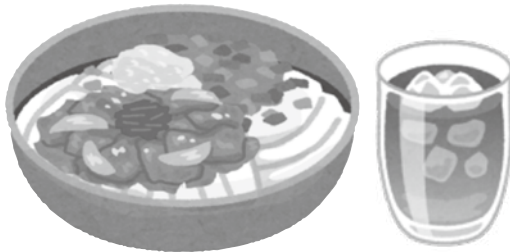
食欲が落ちてさっぱりした冷たい麺類だけを食べたり、甘くて冷たい清涼飲料水やデザートにもつつい手が伸びてしまいがち。

しかし、食事の内容が糖質中心にかたよると、倦怠感や頭痛・めまい、お腹の不調など、いわゆる夏バテ症状に拍車がかかってしまうのです。

栄養素の中でも、糖質の代謝において特に大切なのが、ビタミンB1。豚肉やウナギ、カツオ節、玄米や大豆などに含まれています。

豚肉をのせてカツオ節をふりかけ、ビタミンB1の吸収を高める刻みネギをたっぷり散らした「ぶっかけうどん」など、夏の暑い日乗り切るメニューはいかがでしょう。

また、脱水が起こらないように、麦茶などで水分補給もしっかりと!



(薬剤師:岡部 正史)

不眠症 治療薬について

前号では、不眠と東洋医学的考え方が紹介されました。今回は西洋医学的に主に用いられる不眠症治療薬について紹介します。近年、睡眠薬を長い期間服用し続けることによる依存性やそれによるふらつき・転倒、認知力などへの影響が懸念されておりそれらについて紹介します。



作用時間が短い睡眠薬

マイスリー(ゾルピデム)、アモバン(ゾピクロン)、ハルシオン(トリアゾラム)、レンドルミン(ブロチゾラム)、デパス(エチゾラム)など

これらの薬剤は、作用時間が短く、入眠を助けてくれます。



そのため、始めやすい薬ですが長期間続けて服用しているとその依存性によりやめづらい薬となります。

服用をやめた際には、その依存性により不眠や不安、頭痛、幻覚など、様々な離脱症状が現れることがあります。

これらの薬剤を長期間継続している方は、急に薬をやめることは簡単では無いいため、その服用について医師に相談しましょう。

作用時間が長い睡眠薬

ベンザリン(ニトラゼパム)、サイレース(フルニトラゼパム)、ユーロジン(エスタゾラム)、ドラール(クアゼパム)など

これらの薬剤は、作用時間が長く、途中で起きてしまう中途覚醒に効果があります。

作用が長い分、次の日まで薬が残ってしまい日中にぼーっとして集中できない、ふらつくなどの「持ち越し効果」が起こりやすい点に注意が必要です。

また、上記で紹介した薬剤には、筋肉を弛緩(しかん)させる作用がありふらつき・転倒が起こりやすい特徴があります。特にこれらの睡眠薬を2種類以上服用している方は、転倒の危険性が高いため注意が必要です。

また、これらの薬剤は脳の働きを弱らせて眠らせる薬のため認知力への影響も少なからず指摘されています。



その他

依存が生じにくく睡眠の質を改善させる薬剤

ロゼレム(ラメルテオン)：一定の時間に眠くなるよう睡眠のリズムを作る薬剤です。

ベルソムラ(スポレキサント)、デエビゴ(レンボレキサント)：自然な眠気を強くする薬剤です。

これらは、筋弛緩作用もなく転倒のリスクが少ない薬剤となります。ただし、効果には個人差があり、眠りの改善の実感が少ない場合もあります。

睡眠にお困りの方は、上記の睡眠薬の特徴を理解した上でなるべく睡眠薬に頼らない生活改善から取り組んで頂きたいです。

(薬剤師：市川正人)

おたより紹介

皆さんから寄せられたおたよりを一部紹介します!

■記事の「不眠の解消」参考になります。釧路も他所並に暑いので、シャワーで済ますことが多いのですが、お風呂にしっかり浸かってから床につくのは実践中です。
(差出人不明)

■もし、この先、椅子の入替などありました時は、中央にも通路があるとうれしいです。真ん中に座ると出づらかったり、混んでくると座れなかったりしました。
(文苑・Mさん)

■5月号「フレイル」について、はじめて知りました。私も年々、歳を重ねて若くないのだと改めて知り、予防にも力を入れないと、とつくづく思いました。
(昭和中央・Mさん)

貴重なご意見ありがとうございます。待ち時間が少しでも快適になるよう、今後の参考とさせていただきます。

暑い日が続いています。熱中症に気を付けてお過ごしください。これからもお役に立てる紙面を心がけてまいります。

■はるか通信は字が大きくて助かります。理解しやすい文章も感謝しています。
(鳥取南・Sさん)

どうしても専門用語などでわかりにくいこともあるかと思えます。そんなときは、窓口の薬剤師にお気軽にご質問ください。

来る9月10日(日)は、釧路市治水公園で「健康まつり」が開催され、はるか薬局も露店を出します。また、協立病院の薬剤師とも協力して、お薬相談コーナーを設けます。普段聞けないお薬のお悩みなど、お話に来てくださいね。
(事務:菅原)



～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がございます。



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