

わたしの 健康とくすり

第183号



今月の内容

- 薬局を探すには？
- お子様の美肌をつくる洗い方
- 減感作療法について

ハルウコン(ショウガ科)

暖地で栽培される大型の多年草です。カレーの色付けに使い、強肝作用のあるウコンに似ていますが、ウコンが秋咲きなのに対してハルウコンは春に咲きます。色素のクルクミンはウコンの10分の1です。花は黄色ですが、花を保護する苞が赤紫色なので目立ちます。食欲不振や消化不良の緩和に根茎を使います。最近、健康食品として販売されています。

写真・文 指田 豊

2011年4月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹

東京都八王子市館町1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会



薬局を探すには？

東京都内の薬局を探したい場合、「t-薬局いんぷお」というホームページで検索すると、すぐに探すことができます。

<http://www.t-yakkyokuinfo.jp/index.html>

「t-薬局いんぷお」は東京都が作成しているホームページです。薬局名、所在地、相談したい内容などの条件を指定すると、目的に合った薬局を探すことができます。また、夜間・休日対応を行っている薬局を探すこともできます。ただし、薬局の基本情報の更新は年1回ですので、目的の薬局が決まりましたら、営業時間などは、必要に応じて事前に薬局にご確認ください。

東京都薬局機能情報提供システム
t-薬局いんぷお

東京都薬局機能情報提供システム「t-薬局いんぷお」では、薬局の所在地、利用時間などを指定して、都内の薬局を検索することができます。
薬局の営業時間等の基本的な情報は、薬局からの報告をもとに定期的に更新していますが、必要に応じて事前に薬局にご確認ください。

薬局を探す

薬局名で探す | 所在地で探す | 利用日時・曜日で探す | 相談したい内容で探す | 調剤対応などで探す | その他のサービス・設備で探す

夜間・休日開局薬局で探す

夜間開局薬局一覧 | 休日開局薬局一覧

医療機関を検索したい方はこちら

かかりつけの薬局をもちましょう

このページの先頭へ

このサイトに掲載された内容の無断転用、商用目的の利用は禁止します。



携帯サイトはQRコードから！

t-薬局いんぷお 携帯版サイト

(C) 2007 Tokyo Metropolitan Government All Rights Reserved.

ちょっとお耳を……

お子様の美肌をつくる洗いのコツ

お子様の肌のトラブルを最小限に抑えるためには、お肌を清潔に保つことが大切です。今回はお子様のからだを正しく洗う方法をご紹介します。

<石けんの泡立て方>

汚れを落とすのは泡です。お子様のからだをやさしく洗うためにも、石けんはよく泡立ててから使しましょう。

・泡立てネットを使用する場合

- ① お湯をいれた洗面器に泡立てネットを軽くひたした後、固形石けんまたは液体石けんをつけます。
- ② 洗面器のお湯を少しずつ足しながら泡立てネットをもみ、よく泡立てます。
- ③ 泡がホイップ状になるまで②を繰り返し、しっかり泡立てましょう。

・タオルを使用する場合

- ① タオルを両手の大きさくらいに折りたたみ、お湯で十分濡らします。
- ② 軽くしぼった後、固形石けんまたは液体石けんをつけます。
- ③ 10回ほど両手で円を描くようにこすりあわせてから、タオルをギュッとみこみます。
- ④ ③を3回ほど繰り返し、ホイップ状になるまでしっかり泡立てましょう。

<からだの洗い方>

- ① 石けんを十分に泡立てたら素手にとり、爪を立てずに指の腹を使ってしっかりとむようにして洗いましょう。
- ② 目の周りや、湿疹のあるところもきちんと泡で洗いましょう。首や股、手足のくびれ、耳の裏なども忘れずに洗ってください。
- ③ ぬるめのお湯でよくすすぎましょう。皮膚に石けんの成分が残らないよう、十分に洗い流してください。

★入浴後のスキンケア★

入浴後は水分を逃がさないように、5分以内に保湿剤を塗りましょう。夏でも保湿ケアを怠ってはいけません。乾燥する冬に比べると、肌はうるおっているように感じますが、しっかりと洗った後の肌は夏でも乾燥しがちです。少量を塗るのではなく、少し多いと感じる程度の量をからだ全体に塗りましょう。

Q.花粉症を治療する注射があると聞いたのですが？

A.注射で治療する「減感作療法」があります。

もうすぐ花粉症の季節も終わりを迎えようとしています。今年も悩まされた方は多かったのではないのでしょうか。今回は花粉症を内服薬ではなく、注射で治療する「減感作療法」についてお話ししたいと思います。

「減感作療法」とは免疫療法的一种で、アレルギーを起こす花粉の抽出液（エキス）を少しずつ体内に注射し、花粉に対する慣れをつくるという治療法です。はしかやおたふくのように1回の注射で免疫ができるというものではなく、繰り返し注射を行います。

○なぜ効く？

花粉は鼻や目の粘膜にある肥満細胞と結合し、ヒスタミンやロイコトリエンなど様々な化学伝達物質を放出します。放出された化学物質は、目のかゆみや鼻水などのアレルギー症状を引き起こします。

減感作療法を行うと、花粉と肥満細胞が結合するのを防ぐ「抗体」が体内でつくられるようになるため、肥満細胞から放出される化学伝達物質の量が減り、アレルギー症状が軽くなるのです。

○方法

花粉のエキスを微量まで薄め、週に1～2回、定期的に皮下注射します。花粉の量を少しずつ増やしながら回数を重ねていきます。通常、花粉が飛び始める1～2ヶ月くらい前から開始し、花粉が飛び終わる時期まで、定期的に行います。その後は、1～2ヶ月に1回と間隔をあけて、夏、秋、冬と続け、次のシーズン1ヶ月くらい前から週に1～2回にしていきます。これを2年以上続けます。

花粉のエキスを注射するのではなく、舌の下から花粉エキスを浸透させる「舌下減感作療法」もあります。日本では、保険適用外で、自費診療ですが、自宅で行えるため、注射に比べると通院回数が減り、痛みもないので普及が期待されます。

これらの方法には時間と根気が必要です。日常手軽にできる花粉症対策には、

- ① 外出を控える
- ② 花粉のつきにくい衣服を身につける
- ③ 帰宅時に花粉を払い落とす
- ④ 空気清浄器を利用する
- ⑤ 洗濯物を室内に干す

などがあります。また、十分な睡眠や規則正しい生活を守り、正常な免疫機能を保つことを心がけましょう。

