

- ★ 毎月保険証の確認をさせて頂いております。ご協力お願いいたします。
- ★ お薬手帳をお持ちの方は処方箋と一緒にご持参ください。



全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団

二葉薬局グループ

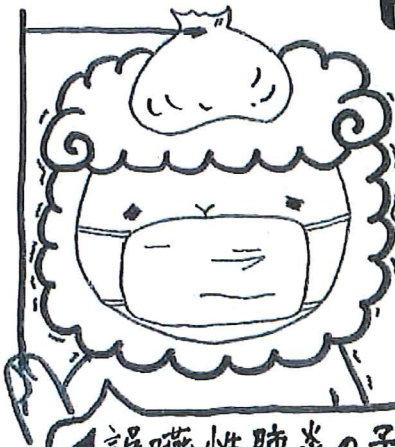
二葉だより No. 37

2015.2 月号

## 「高齢者と肺炎」

### 【誤嚥性肺炎とは?】

食事のむせこみなど、細菌のついた唾液や胃液が誤って気管や気管支に流れ込むこと(誤嚥)で生じる肺炎です。再発を繰り返す特徴があり、治療困難で死亡原因になりやすく、高齢者の肺炎の70%以上が誤嚥に関係していると言われています。



### ◀ 誤嚥性肺炎の予防 ▶

- ① 口腔の清潔を保つ... 歯磨きやうがいをしっかりと行い、口のなかの細菌を繁殖させないようにしましょう。
- ② 胃液の逆流を防ぐ... 食後すぐ横にならず、2時間ほど座って体を起こしていることで胃液の逆流を防止できます。

### 【インフルエンザと肺炎】

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが起こす感染症です。ウイルス自身が肺炎を引き起こすことはあまり多くありませんが、インフルエンザに引き続いて、細菌による肺炎を起こすことがあります。

▶▶▶ 肺炎球菌ワクチン接種で悪化予防を!



## 「今年もまた来た! やっかいな花粉症の季節」

花粉の飛ぶ時期に一致して症状がでるので季節性アレルギー鼻炎、季節性アレルギー結膜炎に分類されます。 ※くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ が4大症状です!!

○原因植物は60種類以上あり、九州で主なものは次の通りです↓

スギ	2・3・4月	ハンノキ	3・4月
ヒノキ	3・4月	マツ	4・5・6月
コナラ	4・5月	イタドリ (イネ科)	4・5・6月

平成27年度九州地方の花粉予測は昨年より少く(50%未満)開始時期も遅くなるとされています。(環境省12月発表)

### 予防と治療

#### ◀◀ メディカルケア ▶▶

- ・対症療法... シーズンの約2週間前から薬の服用を開始します。適切な抗ヒスタミン薬、ステロイド薬等を継続。(早目の受診、市販薬の購入など)
- ・根治療法... 減感作療法(週1から月1回程度の通院が数年必要)があります。

#### ◀◀ セルフケア ▶▶

- ・ゴーグルやマスクの着用
- ・外出後の洗顔やうがい
- ・鼻や目の洗浄
- ・空気清浄機や加湿器の使用
- ・睡眠不足や過労を避ける
- ・帰宅時に服についた花粉を落とす

第3回

二葉薬局グループ

入場  
無料

# 市民公開講座



京都大学大学院の  
教授が小林に来ます!!

テーマ **生涯現役**

第1部 講演  
14:30~16:00



講師 京都大学大学院 人間・環境学研究科 教授  
**森谷 敏夫 先生**

演題 「生涯現役のための面白健康学」

出演番組  
「ためしてガッテン」「たけしのニッポンのミカタ」など  
著書  
「高齢者向け運動指導」「ポールエクササイズ(共著)」「  
「ダイエットを科学する」「メタボにならない脳の作り方」  
など

### 講師の紹介

森谷先生の専門は、応用生理学とスポーツ医学です。

60歳をすぎてなお、毎日8kmのジョギングを日課としているそうです。また、その鍛え上げた肉体と明朗快活なキャラクターを駆使し、担当する講義は大盛況。

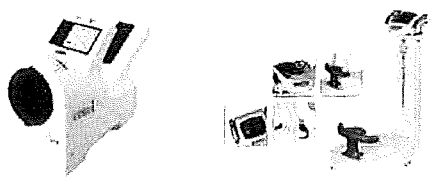
(京都大学 森谷研究室HPより)

第2部 健康相談  
16:00~17:00

薬剤師が、健康・医療・介護などについての、ご相談にお答えしますので、お気軽に、ご相談ください。

また、各種簡易測定など行う予定です。

・ 血圧測定・体成分分析器 など



日時 2015年

3月28日(土)

午後14:00(開場) ▶ 午後17:00

場所

小林市文化会館  
小ホール(先着250名)

当日、定員になり次第、終了となります。あらかじめご了承ください。

お問合せ先: 二葉薬局高原 TEL 0984-25-6011 担当 図師