

# 薬の「だつ」知識

今年も暑い夏になりそうです。夏風邪は、気温や室温、湿度の変化などに体が対応できず、免疫力が低下することでウイルスに感染します。免疫力が十分に回復しないと、せき、のど、鼻の症状や、悪寒、腹痛、下痢が通常より長引くことがあります。

発熱があれば、コロナ禍の現在は発熱外来の受診が優先となるかもしれませんが、風邪と分かれば、症状や体質、生活習慣にあった薬を薬局で薬剤師が提案できます。

また、夏は特に食事、運動、睡眠のバランスが重要です。冷房が効いた部屋で一日中過ごしていると、汗をかかずに体の中に熱がこもり、胃腸が弱ったりします。また、睡眠や栄養が不足すると、頭痛が起こったり、自律神経が乱れてイライラしたりすることがあります。そんな悩みも、薬の選択や養生

## 購入前に薬局で相談を

### 46. 夏風邪や皮膚疾患

する方法などを提案します。

皮膚の症状では、あせも、虫刺され、水虫などのトラブルが多くなりますが、間違った薬や方法を選択すると症状が悪化することがあります。夏はよく汗をかきますが、毛穴を閉じてしまうと余計に症状が悪化し、化膿してしまふこともあります。

また、ステロイドの塗り薬を使用する場合、怖くて使えないという方もいらっしゃると思いますが、ステロイドのアレルギーがない限り、最適な量を短期間で使用すれば、症状が早く改善され、安全に使用できます。薬剤師が、薬局で対処できないと判断した症状については、責任をもって医療機関をご紹介します。

最近では、処方箋でもかもらえなかった薬が徐々に一般医薬品として販売され、薬局で購入できるようになっています。インターネットで購入できる場合もありますが、まずはお近くの薬局で相談してみませんか。

薬の相談以外に、新型コロナウイルスのワクチン接種について、予診票の相談も承っております。(鹿児島県薬剤師会薬局機能委員会・末永雄大)



適切な薬を選んでもらうため、症状や生活習慣、アレルギーなどを詳しく伝えることが大切

「薬の知識」は毎月第2金曜日に掲載します。

「令和3年8月13日(金)掲載(46.夏風邪や皮膚疾患)」