

通信しらかば

SHIRAKABA

〒041-0853 函館市中道2丁目51番3号

URL <https://sirakaba6.wixsite.com/mysite>

2025年7月1日発行

第361号

しらかば薬局

発行：しらかば通信編集委員会

7月1日より営業時間が変わります。

月曜日、水曜日、木曜日、金曜日 9時00分～17時00分

火曜日 9時00分～19時30分

土曜日 9時00分～12時30分 となります。

ちょっといいですか？
それ薬剤師に聞いてみよう!!

薬の飲み方で食前、食後、食間など
書いてあるけどいつ飲んだらいいの？



薬はそれぞれ決められたタイミングに飲まないと効果がなかったり、副作用を生じたりします。下記のタイミングで服用してください。

起床時 朝、起きて食事を摂らないうちに服用してください。

食前 食事や胃酸の影響を受けるくすりは食事の30分くらい前の空腹時に服用します。

食直前 食事をはじめる直前に服用します。

食直後 食事が終わった直後に服用します。

食後 食後30分以内くらいに服用します。胃の中に食事があることによって、くすりによって胃があれのを防ぐ目的もあります。

食間 食事の2時間後以降に服用してください。食前と同じ、ように空腹時の状態です。食事の影響を受けるくすりが該当します。

就寝前 寝る直前から30分くらい前に服用してください。

とんぶく 痛いとき、熱がある時、下痢の時、便秘の時など症状がある時にだけ服用してください。必ず決められたタイミングで飲みましょう。



のみ忘れの無いよう
ご注意願います



今月のしらかば通信は、全日本民医連発行の「いつでも元気MIN-IREN」より、福岡・健和会大手町病院皮膚科 山本淳子医師執筆の「帯状疱疹」を転載します。

たいじょうほうしん 帯状疱疹 原因はウイルス

帯状疱疹について、読者のみなさんはどのようなことをご存じですか。

皮膚科の外来では、患者さんから「帯状疱疹は水疱瘡と同じって本当ですか」「痛い病気ですよね」と聞かれることがあります。「ぶつぶつがぐるっと一回りすると、死んでしまうのですよね」などと言う人もいます。

▶ 症状と原因

帯状疱疹の発症率は50代から高くなり、80歳までに約3人に1人がかかると言われています。

症状としては身体の左右どちらかにピリピリした痛みと、水ぶくれを伴う赤い発疹が帯状に出現します。かなり痛くなる病気だと思っている方も多いのですが、症状には個人差があります。

水疱が少ししかないのにもものすごく痛くなる人もいれば、水疱がたくさん出ているのに全く痛みがない人もいます。皮膚の違和感やしびれから、ズキズキと針で刺されたような痛みまでさまざまです。

帯状疱疹の原因は「帯状疱疹ウイルス」です。実はこのウイルスは、水疱瘡と同じものです。

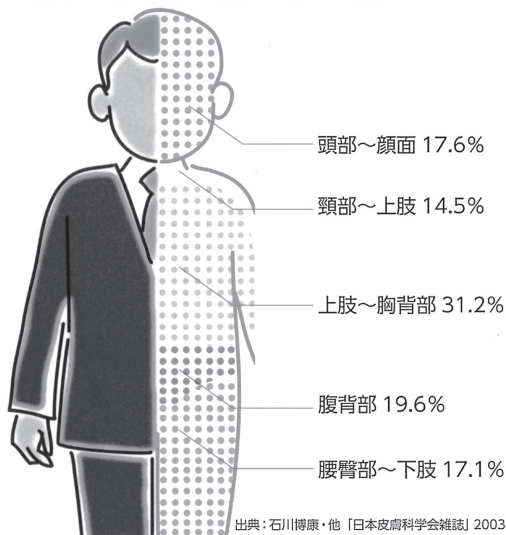
子どもの頃に水疱瘡にかかったことはありますか。水疱瘡にかかると、水疱瘡の免疫ができます。水疱瘡は治ったように見えても、ウイルスが消えているのではなく、身体の神経節に住み着いています。

普段は免疫によってウイルスの働きが抑えられていますが、何らかの原因で免疫が下がるとウイルスが活性化します。ウイルスは神経節から神経の流れに沿って皮膚に出てくるので、身体の片側に帯状に症状が出現することが多いのです。

冒頭に述べた言い伝えのように「発疹が身体を一周する」ということはたまにありますが、現在は治療薬も開発されているので命に関わることはありません。まれにウイルス性髄膜炎・脳炎という重篤な状態になることがあります。合併症や後遺症を発症することもあり、早めの受診をお勧めします。

資料1は帯状疱疹が発症する部位とその割合です。頭部や顔面に発症すると、目や耳の感覚器を傷つけることがあり、特に注意が必要です。

資料1 帯状疱疹が発症する部位と割合



▶ 治療は内服薬で

治療は抗ウイルス薬と痛み止めを内服します。「入院して点滴をすれば早く治る」というのは昔の話。今は内服薬でもかなりの効果を期待できます。

2000年代に抗ウイルス薬「バルトレックス」が出たときは画期的でした。効果の高い薬ですが、

副作用があります。腹痛や嘔吐^{おうと}のほか、まれに目眩^{めまい}や意識消失などを起こすことがあります、高齢者や腎機能異常のある患者さんに処方する際には注意が必要です。

数年前には「アメナリーフ」という抗ウイルス薬が出ました。1日1回内服するだけで良く、重い副作用はまずありません。

ただ、アメナリーフは1日分の原価が約3000円と高額なのが欠点です。保険が3割負担の人は、7日分で約6300円を薬局で支払わなければいけません。これはバルトレックスのジェネリック薬の約3倍もかかります。

私が勤務する病院の働き者の職員さんたちは、若くして带状疱疹を発症します。私は職員さんに「1日1回内服する値段の高い薬にしますか。値段は安いものの、嘔吐や目眩があるかもしれない1日3回内服する薬にしますか」とたずねます。

▶ 痛みの持続に注意

带状疱疹による発疹が治ったあとも、痛みが長期間にわたって持続することがあります（带状疱疹後神経痛）。ウイルスによって神経が傷ついた結果と考えられますが、その場合は服薬などで痛みをコントロールします。併せて、心理療法や理学療法を検討することもあります。

また带状疱疹による神経痛が治まったあとに、「気温が急に下がる」「台風が近づいて気圧が下がる」「かなり疲れた」という条件で、同じ部位が痛むことがあります。

これは神経痛の症状が出ただけで、带状疱疹の再発ではありません。带状疱疹にかかってウイルスに対する免疫をつけ直せば、ほとんどの人に再発は起こりません。

▶ 予防とワクチン

带状疱疹は免疫力の低下が主な原因です。

「試合が近いので、炎天下で一生懸命サッカーの練習をした」「繁忙期で1カ月間、休みがほとんどとれなかった」などの肉体的な疲労で免疫が下がることがあります。無理が重なると、若い人でも発症します。また、「ペットが亡くなった」などの精神的な落ち込みでも免疫が下がります。

予防のためには、可能な限り免疫が下がらないように努めることです。日頃から十分な休息をとり、疲労やストレスを避けて、バランスのよい食事を心がけましょう。

「(免疫が下がるような) 心当たりがありません」という方にはがんの検査を勧めます。带状疱疹の背景に、何らかの病気が隠れているかもしれません。「がん検診を受けたことがない」という方がいれば「この機会に検査を受けましょう」と促します。

50歳以上の人は、带状疱疹ワクチンを打つことができます。任意接種（自費）ですが、ワクチンで免疫を強化して带状疱疹の発症を防げます。資料2をご参照ください。

資料2 带状疱疹を予防するワクチン

予防できる病気	水疱瘡・带状疱疹	带状疱疹
ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回	2回
接種量	0.5ml	0.5ml
接種間隔	—	50歳以上の成人に2カ月以上あけて接種（6カ月以内に）
費用	1回約4000円～6000円（施設により異なる）	1回約1万8000円～2万5000円（施設により異なる）

带状疱疹は他人にうつるの？

带状疱疹の人が水疱瘡にかかったことがない人に接触すると、水疱瘡を発症する可能性があります。免疫をもっていない乳幼児が近くにいる場合は、特に注意が必要です。

水疱瘡にかかったことがある人

水疱瘡にかかったことがない人

带状疱疹として発症しない

水疱瘡として発症

お風呂に入っているの？

带状疱疹は、冷やすより温めると痛みが軽くなります。身体に水疱があるので入浴を遠慮してしまいがちですが、温かいお風呂につかったほうが痛みは楽になるでしょう。身体の免疫が下がっている状態ですので、できるだけ安静にしてリラックスすることを心がけましょう。

しらかばギャラリー ☆ 7月・8月のご案内

6月30日～7月 5日	洋裁教室手作り展	ローゼ洋裁教室
7月 7日～7月19日	二人展	ジュン・ベリー ユーカル
7月22日～8月 1日	第8回草花のつどい	道新文化センター
7月28日～8月 9日	パレスチナ・ガザへの医療支援写真展	パレスチナ函館緊急報告会実行委員会
8月18日～8月30日	パサージュ展	三上 節子

展示日 月曜日、水曜日、木曜日、金曜日 9時00分～17時00分
 火曜日 9時00分～19時30分
 土曜日 9時00分～12時30分

※展示時間は薬局の開局している時間となっております。

休館日 薬局の休業日

◆頭のたいそう◆あたまの体操◆頭の体操◆

1. ☐ ☐ ☐ ☐
2. ☐ ☐ ☐
3. ☐ ☐
4. ☐ ☐ ☐

太線を上から読むとひとつのことばになります。

《考えるヒント》

1. 七夕で、願い事を書くために、折り紙を細長く切ったもの。
2. 土用の丑の日に食べるお魚。
3. 落花生で有名な県。
4. 夏に、きれいな水辺に現れるお尻が光る生き物は？

《応募方法》

- ◎応募〆切8月10日消印有効
- ◎クイズの答え、住所、氏名、年齢、職業を記入の上、ハガキ、FAX または e-Mail にてしらかば薬局まで送ってください。抽選で10名様に図書券を差し上げます。また、しらかば薬局へのご意見、ご要望や感想などもお寄せください。

《宛 先》

〒041-0853 函館市中道2丁目51-3
 しらかば薬局宛
 電話 0138-32-9870
 FAX 0138-32-9488
 e-mail : sirakaba@hotmail.or.jp
 夜間・休日等閉店時緊急連絡先
 090-2053-9870

【359号の答えは「こどもの日」でした。合計41件のご応募ありがとうございました】

