

徳山薬剤師会だより

平成25年
6月
第1号

発行元：(一社)徳山薬剤師会 ☎745-0822 周南市孝田町7-1 TEL.0834-39-1105 FAX.0834-39-1106

「健康づくり」のために徳山薬剤師会の市民講演会に参加されませんか？

徳山薬剤師会 市民講演会企画委員会

国は「健康づくり」として、生活習慣病対策、セルフメディケーション（自分自身の健康に責任を持ち軽度な身体不調は自分で手当する）、適正な薬物療法など推進しています。

健康管理、健康増進は、個人の生活改善をひとりで継続することは勿論のことですが、多くの市民とともに医療のスペシャリストより講演を聞き、自分自身の健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の延伸を実現することが大切です。

① 健康意識はありながら生活に追われ健康が守れない人々の役に立つ取り組み方法

「健康づくり」の目的達成には健康に関する誤解をへらし目標とした指標に関する正しい情報収集すること。

③ より理解しやすい講演を聞き、個人の健康設計は「こうすべき」から「こうありたい」に転換し気軽に生活習慣病の発症予防・重症化予防を図る。

④ 医薬品は正しい使用をすることで最大の効果を発揮し、副作用が防止できるなど

市民のみなさまが、毎日元気で楽しい生活を送るために、徳山薬剤師会では毎年2月に市民講演会を開催し「健康づくり」の支援をしています。

講演会案内は、徳山薬剤師会ホームページ、周南市広報、新聞広告、医療機関の窓口、公民館などに案内をしています。会場は、階段の登り降りにやさしいエレベーター設置があり、駐車場も広い周南市総合庁舎の「さくらホール」にしています。本年2月の開催では、436名の市民参加者がありました。会を重ねるごとに、下関、山口、周防大島、岩国、など遠路より参加された方も多くなり徳山薬剤師会開催の市民講演会も市民の方に定着しはじめています。

今後も多くの市民が「とてもよかったです。」「今度はいつ開催ですか？」と希望されるようなテーマを選び、徳山薬剤師会は、市民の「健康づくり」の支援をいたします。ぜひ、参加されてみませんか？



くすりの適正使用協議会「第3回 くすり川柳コンテスト」入賞作品より

子供部門：最優秀賞「兄ちゃんの薬を私に飲ませるな」

優秀賞「兄弟でもわけあいっこはしちゃだめよ」

一般部門：最優秀賞「飲めば効く いえいえ正しく 飲めば効く」

優秀賞「けちじゃない 自分の薬は 自分の分」

くすりの適正使用協議会ホームページ：<http://www.rad-ar.or.jp/>

～周南市健康増進課からのお知らせ～

「メンタルヘルスとお口の健康」 担当：井上 愛貴(歯科衛生士)

口の中は心理的ストレス(以下ストレス)に対して敏感に反応する場所です。例えば、「緊張で口の中がカラカラに乾く」といった反応もそのひとつです。他にストレスが関与するとされている主な歯科の症状には次のことがあります。

【ブラキシズム】これは異常な筋緊張による歯ぎしり、くいしばりなどのことです。ブラキシズムは睡眠中や昼間に無意識に行われています。音が出ないタイプもあるので、自覚している人が少ないという特徴があります。ブラキシズム時に歯にかかる力は70～80kgと言われ、これは通常食べ物を噛むときに歯にかかる力の6～7倍にあたります。この強い力により奥歯の擦り減りや歯の根元がくさび状に欠けることがあります。冷たいものが沁みる「知覚過敏」や歯周病の進行を早める原因にもなります。ブラキシズムへのアプローチ第一歩は“気づく”ことです。リラックス時、上下の歯は2～3mm程度の隙間があるはずですが、常に上下の歯が接触している場合は、目につく場所に「くいしばらない」などと書いたメモを貼ってみましょう。歯科医院では、「スプリント」と呼ばれる「マウスピース」に似た装置で対応したり、明らかに噛みあわせに悪影響を与えていると考えられる歯がある場合、調整して口の中の環境を整えたりします。

自覚するのが難しい「ブラキシズム」ですが、歯科医院ではレントゲンや口腔内の状況からその有無を診断できます。何か気になる症状がある場合や、ストレスを強く感じているような時は、歯科医院で診てもらいましょう。

～環境保健所からのお知らせ～

ダニ媒介性疾患の予防について

春先から秋にかけてみられるツツガ虫病などのダニ媒介性疾患の予防のため、ダニに咬まれないよう以下の点にご注意ください。

予防対策

- ①ダニに咬まれないことが重要です。
- ②草むらや藪など、ダニの生息する場所に入る場合には、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴を着用し肌の露出を少なくすることが大事です

ダニに咬まれたら…

ダニに咬まれても、痛みや痒みはあまりなく、気づかないことが多いようです。野外活動後の着替え時などに、体にダニが吸着していないかどうかを確認してください。

もし、ダニが吸着していたら…

- ①放置すると数日間以上吸着して吸血し続けますので、みつけたら早めに取り除くことが肝心です。
- ②できれば病院（皮膚科）でとってもらうのが無難です。
- ③自分でとる場合には、先の細いピンセットを用い、できるだけ皮膚に近い部位でダニをつまみ、つぶさないように注意して取り除きます。取り損ねて一部が残ってしまった場合には、医療機関でとってもらってください。
- ④咬まれてからしばらくして（数日～2週間程度）発熱・発疹などの症状が出た場合には、医療機関を受診し、ダニに咬まれたことを告げてください。日本紅斑熱やツツガ虫病には、有効な治療薬があります。

★ダニ予防のポイント★

- ①ダニ媒介性疾患にならないためには、ダニに咬まれないことが重要です。
- ②草むらや藪など、ダニの生息する場所に入る場合には、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴を着用し肌の露出を少なくすることが大事です。
- ③屋外活動後にはダニに刺されていないか確認してください。
- ④吸血中のダニに気がついた際には、できるだけ病院で処置してください。
- ⑤ダニに咬まれた後に、発熱等の症状があった場合は、病院へ受診してください。

問い合わせ先

機関名	住所	電話番号
岩国健康福祉センター	岩国市三笠町1丁目1-1	0827-29-1521
柳井健康福祉センター	柳井市古開作中東条 658-1	0820-22-3631
周南健康福祉センター	周南市毛利町 2-38	0834-33-6423
山口健康福祉センター	山口市吉敷下東3丁目1-1	083-934-2533
防府支所	防府市駅前町 13-40	0835-22-3740
宇部健康福祉センター	宇部市常盤町 2丁目 3-28	0836-31-3200
長門健康福祉センター	長門市東瀬川 1344-1	0837-22-2811
萩健康福祉センター	萩市江向河津沖田 531-1	0838-25-2667
下関市立下関保健所	下関市南郷町 1-6	083-231-1530
健康増進課	山口市滝町 1-1	083-933-2956

ホームページ

http://kanpokken.pref.yamaguchi.lg.jp/jyoho/page9/dani_1.html

山口県

ダニ媒介性疾患の予防について

ダニ媒介性疾患とは…

マダニ類やツツガムシ類に咬まれることによって、多くの感染症が媒介されること知られています。次の疾患は、山口県で発生が確認されているものです。

- 日本紅斑熱：病原体は日本紅斑熱リケッチア、媒介ダニはマダニ類です。症状は、高熱と紅色で米粒大の発疹などです。主として西日本でみられます。
- ツツガ虫病：病原体はツツガ虫病リケッチア、媒介ダニはツツガムシ類です。症状は、発熱、発疹、リンパ節の腫れなどです。全国的（北海道等一部地域を除く）にみられます。
- 重症熱性血小板減少症候群：病原体はSFTSウイルス、媒介ダニはマダニ類です。症状は、発熱と食欲低下、おう気、おう吐、下痢、腹痛などで重症化し、死亡することもあります。

「マダニ類」「ツツガムシ類」

マダニ類やツツガムシ類は、草むらや藪などに生息しているダニです。「ダニ」といっても、食品等に発生するコナダニや衣類や寝具に発生するヒョウダニなど、家屋内に生息するダニとは種類が異なります。

マダニ

(吸血前：3～4mm)



(吸血後：1cm程度)



ツツガムシ

(0.3mm)



ダニ媒介性疾患に罹らないためには、ダニに咬まれないことが重要です。

ダニに咬まれぬために…

ダニ（マダニ類、ツツガムシ類）は、山林、草地、荒地などに生息しており、特に春から秋にかけて活動が活発になります。草むらや藪に入ったり、近くを通る場合には、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴を着用し、なるべく肌を露出しないようにしましょう。



山口県

- ③屋外活動後にはダニに刺されていないか確認してください。
- ④吸血中のダニに気がついた際には、できるだけ病院で処置してください。
- ⑤ダニに咬まれた後に、発熱等の症状があった場合は、病院へ受診してください。

問い合わせ先

山口県周南健康福祉センター
健康増進課 精神・難病班
☎0834-33-6423