

(有)静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430



新年あけましておめでとうございます



昨年は、ことぶき、たまち、ひまわりに新しく3人の薬局長が就任し、また10月には、沼津に新しく5番目の薬局、「いちご薬局」ができました。まさに静岡健康企画にとっては大きな変革の年でした。新体制で、職員一同患者さまのために2013年もがんばります！

昨年末、衆院解散・総選挙が行われ、国政も新体制になりました。皆さまの健康だけではなく、社会保障の充実や原発事故をはじめとした環境問題についても一緒に考え、行動していきます。地域の「かかりつけ薬局」として、皆さまと共に歩んでいきたいと思っております。本年もよろしくお願いいたします。

ことぶき薬局 竹端尚美

謹んで新年のお慶びを申し上げます。昨年6月より、吉岡から交代いたしまして、たまち薬局の薬局長を務めさせていただいております。たまち薬局ご利用の患者様には、日ごろは何かとお心遣いいただき、深く感謝申し上げます。未熟者ゆえ、至らぬ所が多々あるかと思っておりますが、日々、精進してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。健康友の会の発展のために、職員一同力をあわせて参ります。

たまち薬局 中村ほなみ

新年 明けましておめでとうございます。毎日明るくやさしい患者さんの支えを職員一同ありがたく感じております。患者さんに支えられるだけでなく薬事を通じて患者さんの健康を守るよう努めてまいりたいと思っております。昨年6月から新体制になり至らぬ点多々ありましたが今年も何卒宜しくお願い致します。

ひまわり薬局 米澤由希子

昨年消費税増税法が成立し、平成26年4月に8%、平成27年10月に10%へ2段階で引き上げられることが決まりました。われわれ国民に負担が重くのしかかってきます。

経済的負担のため健康を守れなくなることを避けるため、私たち職員は取り組んでいます。地域のみなさまが何でも相談できる「かかりつけ薬局」を目指して頑張りますので、本年もよろしくお願いいたします。

みかん薬局 黒宮 潔

いちご薬局は昨年10月に沼津市に開局しました。みなさまに親しみやすく、静岡健康企画5つ目の薬局ということで「いちご」という名前にさせていただきました。“いちご薬局ができて良かったわ！”と言っただけのよう患者さん一人ひとりの顔がしっかり見える薬局でありたいと思っております。今年もよろしくお願いいたします。

いちご薬局 山本知佐子

しもやけについて

冬になると、しもやけに悩まされる人が多くいます。しもやけは昼と夜の気温差が激しい（1日の中で気温差が10℃以上）初冬と春先に起こりやすいとされています。

しもやけの原因と症状

しもやけは寒さのために血行が悪くなって起こる炎症です。特に手足の指先や耳たぶ、鼻先は冷気にさらされやすく、しもやけになりやすい部位です。しもやけになると腫れて赤くなり、じんじんするような感覚、むずがゆさや軽い痛みなどを伴います。ひどくなると赤黒くなり、潰瘍（※）ができることもあります。

※潰瘍…皮膚が真皮という深い部分まで損傷している状態です。血液や浸出液が出やすく、なおっても傷跡が残りやすくなります。



しもやけの治療

外用薬としては、ビタミンE軟膏（ユベラ軟膏）、ステロイド剤などを塗布します。痒み強い場合は抗ヒスタミン剤、潰瘍や感染があるときは抗生物質を含む軟膏を使用します。内服薬としては、ビタミンE（ニコ200）、抗ヒスタミン剤などを使用します。

マッサージも治療として効果的ですが、患部付近を強い力でもむと毛細血管が破裂し、かえって症状が悪化する場合があります。また、キズがある場合も傷を悪化させる場合があります。主治医のアドバイスに従って行いましょう。

しもやけの予防

- ① 体を温めること、というよりはむしろ冷やさないことが重要です。寒いときは手袋をはめる、厚手の靴下をはく、マフラーや耳当てをする、マスクをするなどして工夫しましょう。
- ② 手足が濡れたままだとしもやけができやすくなるので手足が濡れたら乾いた布でよくふきとりましょう。
- ③ マッサージも効果があります。手足の指でグーパーの動作を繰り返したりして、血液の流れを良くすることも効果的です。
- ④ 栄養面でも注意が必要です。ビタミンEは血行を良くする働きがあるため、しもやけの予防に役立ちます。ビタミンEが多く含まれる食材は、たらこやうなぎ、小麦、ほうれん草やモロヘイヤなどが挙げられます。（たらこやうなぎ、アーモンドは脂質を多く含むので、高脂血症の方は控えましょう）

しもやけと似た病気に注意！

一見しもやけと似た病気ですが、多形性滲出性紅斑、サルコイドーシス、膠原病などの疾患が隠れている場合があります。自己判断せず、きちんと受診しましょう。

しもやけは、日々の予防が大切です！それでも悪化してしまったら、皮膚科に相談されるとよいでしょう。