

OTC 医薬品の鎮咳去痰薬の主な成分

鎮咳成分 ジヒドロコデインリン酸塩、ノスカピンなど	咳を抑える
気管支拡張成分 メチルエフェドリン塩酸塩など	気管支を広げて、 咳を鎮める
去痰成分 カルボシステイン、プロムヘキシン塩酸塩など	痰を出しやすく する
抗ヒスタミン成分 クロルフェニラミンマレイン酸塩など	アレルギー反応に による咳を鎮める

を外気と一緒に吸い込んでしまつたときに、気道内の異物を排除する吐御反応として反射的に咳が出ます。私たちは咳をすると1回で約2キ



An illustration featuring two characters. On the left, a man with short hair is shown from the side, looking towards the right with a pained expression. He has his hand near his mouth and is depicted with several grey circles around his nose and mouth area, representing mucus or sputum. On the right, a woman with curly hair is shown from the front, also with a pained expression. She is holding her hand to her nose and has grey circles around her nose and mouth. Between them is a large, dark, starburst-like shape containing the Japanese character '嗽' (sou), which means 'cough'. The background is white.

口カロリー消費します。何度も咳が続くと、かなりのカロリーを消費するため体力を消耗してしまいます。咳を引き起こす原因をみつけて症状が悪化しないよう改善したり、必要に応じてOTC医薬品の鎮咳去痰薬を利用したりする一良い一手です。

を利用したいけれども、と感じてしまふ。ただし、気道に何らかの炎症が起きたると、息を吸うときに「ゼーゼー、ひゅーひゅー」という音（喘鳴（ぜんめい））が聞こえます。この喘鳴に息苦しさを伴うとき、色の濃い痰や粘りの強い痰が出る、3週間以上咳が止まらないときは、医療機関を受診するようにしましょう。

生活上の注意としては、部屋の換気と加湿、こまめな水分補給、冷たい空気や外気を直接吸わないために外出時のマスクの着用、十分な睡眠と栄養をとることを心掛けましょう。また、禁煙することも大切です。

イノフルエフザ

毎年、冬になるとインフルエンザが流行ります。インフルエンザにかかりにくくする、あるいはかかっても重症化するのを防ぐ有効な手段は、インフルエンザワクチンの接種です。毒性を弱めた病原体（ウイルスや細菌）や毒素を前もって体の中に入れ免疫力を付けておき、その感染症にかかりにくくすることを予防接種といい、接種するものをワクチンといいます。

ワクチンは作り方によつていくつか種類があります。インフルエンザワクチンは「不活化ワクチン」とい



う病原体の感染する力を失わせたものが原料で、十分な免疫力を付けるために1～2回の接種が必要です。ただし、インフルエンザウイルスは変異を起こしやすく、ワクチンの型と実際に流行っているウイルスの型が合わず、せっかく予防接種を受けても発症してしまうことがあります。そのため、毎年WHO（世界保健機関）が発表する次のシーズンに流行しそうなウイルス株の予測をもとに、厚生労働省が最終的にワクチン候補株を決定しています。これま

ましたが、2015年～2016年シーズンからA型2株及びB型2株の4種類となり、新しいワクチンに移行してさらに効果が期待できるようになりました。

インフルエンザワクチンは、接種した本人が免疫力を高めてインフルエンザにかかりにくくしたり重症化を防いだりするほかに、高齢者や持病のある人などインフルエンザにかかりやすく感染後に重症化するリスクの高い人を守るために、周囲の健康な成人がワクチンの接種を受けることによって感染を拡大させないようにする効果もあります。なお、接種してから効果が出るまでには2週間ほどかかるため、インフルエンザが流行する少し前から予防接種をはじめましょう。

ましたが、2015年～2016年シーズンからA型2株及びB型2株の4種類となり、新しいワクチンに移行してさうに効果が期待できるようになりました。

強い紫外線の季節、肌には日焼け止めを塗つたり長袖を羽織つたりしますが、同じように紫外線に当たつていた髪のケアはいかがですか？

1年のうち5月～8月が紫外線量の最も多い時期で、さらに夏休みが重なると旅行やシャーに出かける機会が多く、屋外で過ごすことも多くなりがちです。しっかりと紫外線対策をしておかないと、知らず知らずのうちに紫外線の影響を受けてしまします。強い紫外線は、肌を乾燥させシミを作つたり赤く炎症を起したり、肌を老化させます。同じように髪に対してもダメージを与えてしまいま

「やッヤの髪に!! ヘアケアをしっかり!!

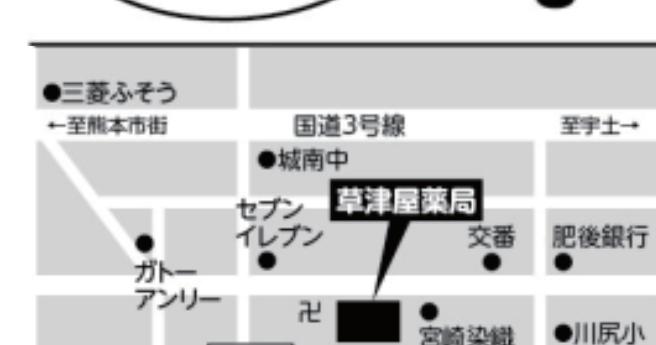
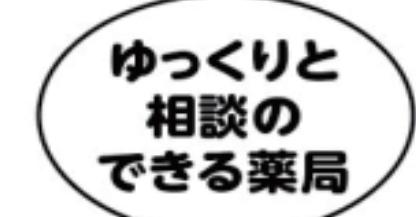
髪の健康

ティクルが浮き上がってしまう」とで、パサついてツヤのない髪になってしまいます。さらに傷みが進むと、キューティクルがほとんどはがれ落ちて、切れ毛や枝毛となってしまいます。しかも髪にはダメージを修復する機能がないため、放つておくと傷みが進行していきます。早めのお手入れが肝心です。最近では、傷んだ髪を補修する役割をするアミノ酸や脂質成分の代わりとなる成分が配合されたシャンプー・コンディショナーもあります。キューティクルに負担がかからないよう、シャンプーからスタイリングまで丁寧にケアして、ツヤのある健康な髪を維持しましょう。

ホームページはこちら! ▶ <http://drug-kusatsuya.com>

ゆっくりと
相談の
できる薬局

草津屋藥局



熊本市南区川尻1丁目3-13
(営業時間)8:30~21:00
(定休日)毎週日曜日



TEL (096) 357-9311