



しゅうじつ薬局だより 第35号

就実大学薬学部附属薬局 令和4年8・9月号(夏号)

岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100



しゅうじつ薬局

★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。

★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

鼻

鼻には、においを感じたり呼吸をする働きのほかに、入ってくる空気の温度や湿度を調節したり、空気に含まれる病原体やほこりをろ過してきれいにするフィルターとしての働きもあります。



人間は、外界からの情報の大半を視覚と聴覚から得ていますが、その反対に嗅覚から得られる情報はわずか3.5%ほどであるといわれています。嗅覚は原始的な感覚であるとされていますが、一体何のために発達したのでしょうか。その理由として、嗅覚には自分の身を守る役割があります。ガス漏れ、煙、食べ物の腐敗などのおいがすると、体は危険を知らせる痛みの信号を脳に送ります。こうして、異常事態をいち早く察知することができるのです。



夏に鼻水が止まらない原因

鼻水が多い季節として、花粉が多い春や風邪が流行する秋冬をイメージするでしょう。しかし、夏でも鼻水が止まらないことがあります。それはなぜでしょうか？

- ①寒暖差 → 冷房をつけるので外気温との差によって自律神経がコントロールできなくなり、鼻水やくしゃみが出てしまいます。
- ②夏の花粉尘 → 夏はイネ科やキク科の植物から花粉が出ます。
- ③ダニやカビ → 夏は高温多湿でダニ・カビが繁殖しやすく、それらがアレルギー性鼻炎を起こします。
- ④夏風邪 → 夏は暑さにより免疫力が低下して細菌などに感染しやすくなり、風邪を起こします。



症状が強くと長引くときは医師に相談しましょう

夏野菜クイズ

鼻づまりの自宅ケア

鼻づまりの原因には鼻炎や副鼻腔炎など、様々なものがあります。鼻づまりが起こると物事に集中できなかったり、睡眠を阻害されてしまったりしてつらいですね。そんな鼻づまりを改善するためにご自宅で簡単にできるケアをご紹介します。

【温める】

お風呂に入って体があたたまると、血行がよくなり鼻づまりが解消します。また、蒸したタオルで鼻を温めるのも効果的です。



【食べ物や飲み物】

アジ・イワシ・サンマ：DHA や EPA がアレルギー性の鼻づまりを軽減



しそ：ルテリオンという成分が炎症を抑える



緑茶：カテキンという成分が炎症を抑える



涙を流すと鼻水が出るヒミツ

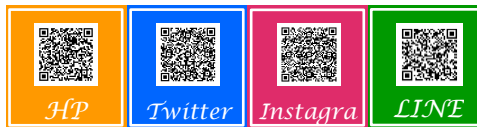
「涙が流れると、なぜ鼻水も一緒に出るのだろう？」と不思議に思った経験はありませんか？ 実は、目と鼻は鼻涙管(びるいかん)と呼ばれる管を通してつながっているのです。人間の目は眼球を異物などから守るために絶えず涙を分泌しており、涙腺から分泌された涙の一部は、ここを通過して鼻腔に流れ込んでいます。

通常は、涙腺から分泌された涙は鼻涙管を通過する間に乾いてしまうのですが、悲しいときに出る涙は量が多く、鼻涙管にもたくさん流れ込むため、流れ込んだ涙の一部は乾ききらずに残ります。これが鼻腔の鼻粘液と混ざり、ねばねばした鼻水として鼻の穴から出てくるのです。



しゅうじつ薬局情報

しゅうじつ薬局は8月で開局3周年を迎えます。皆様への感謝の気持ちを込めて、8月1日(月)～8月10日(水)まで健康まつりを開催します。(土日祝を除く)プレゼントもご用意しておりますのでお気軽にお越しください！



夏野菜クイズ

この漢字は次のうちどれでしょう

玉蜀黍

- 1. トマト
- 2. レタス
- 3. トウモロコシ

