



～特集～

昨年くらいから世界で流行した感染症について今回お話しします。



デング熱

東京代々木公園周辺で感染したというニュースで有名になったデング熱は、**デングウイルスが感染しておこる急性の熱性感染症**です。潜伏期間の多くは3～7日で、**発熱、頭痛、筋肉痛や皮膚の発疹**などが主な症状です。ウイルスに感染した患者を蚊が吸血すると、蚊の体内でウイルスが増殖し、その蚊が他者を吸血することでウイルスが感染します。デング熱は、体内からウイルスが消失すると症状がなくなり予後は比較的良好な感染症です。しかし、希に患者の一部に出血症状を発症することがあり、その場合は適切な治療がなされないと、致死性の病気になります。熱帯や亜熱帯の全域で流行しており、東南アジア、南アジア、中南米で患者の報告が多いです。

すべての蚊がデングウイルスを保有している訳ではないので、蚊にさされたことだけで過分に心配する必要はありませんが海外の流行地にでかける際は、蚊に刺されないように注意しましょう。長袖、長ズボンの着用が推奨されます。

エボラ出血熱

ギニアをはじめとする西アフリカで流行し計1万人以上が亡くなったエボラ出血熱は、**エボラウイルスによる感染症**です。通常は7～10日の潜伏期の後、**突然の発熱、頭痛、倦怠感**などが現れ、次いで**嘔吐、下痢、出血（吐血、下血）**などの症状が現れます。エボラウイルスに感染し、症状が出ている患者の体液や患者の体液などに汚染された物質に十分な防護なしに触れた際、ウイルスが傷口や粘膜から侵入することで感染します。感染すると高い死亡率が特徴です。一般的に、症状のない患者からは感染しません。空気感染もしません。

多くの死因が出血によるものではないためエボラウイルス病と呼ばれることもあります。

しかし、TVなどの報道にもありましたが、日本で抗インフルエンザウイルス薬として開発されている「アビガン」という薬に、効果があるかもしれないとして使用されました。インフルエンザウイルスとエボラウイルスは同じRNAウイルスなのでウイルスの細胞内での遺伝子複製を阻害することで増殖を防ぐ作用（RNAポリメラーゼ阻害作用）を期待してのことです。現在では終息宣言が出されています。

MERS

今年5月に韓国で流行したMERS（中東呼吸器症候群：Middle East Respiratory Syndrome）は、**MERSコロナウイルスによる感染症**です。2003年に流行した重症急性呼吸器症候群（SARS）の原因となった病原体もコロナウイルスの仲間ですが、SARSとMERSは異なる病気です。

主な症状は、**発熱、せき、息切れ**などです。潜伏期間は2～14日と言われており、人がどのようにしてMERSに感染するかはまだ正確には分かっていませんが、主に、**飛沫感染（咳やくしゃみなどによる）**又は**接触感染による感染**であると考えられています。現段階では感染源の一つとしてヒトコブラクダが疑われています。韓国では現在終息宣言が出されています。

いずれも有効なワクチンはなく、治療としては対症療法となります。

海外へ行く際は、感染症が流行している地域への渡航は極力避け、帰国時に発熱や咳などの症状がある方は、空港で相談するようにしましょう。

（厚労省Q&Aより）



店舗紹介

平成26年3月に開局したアガペ飯田橋薬局

JR水道橋駅、東西線飯田橋駅、九段下駅から徒歩圏内に位置し、オフィスビルのワンフロアが医療モールになっております。主に、内科・眼科・婦人科・心療内科・歯科の処方箋を受けております。



近くには、東京ドームや靖国神社があり、外国人観光客も多く、日中はとても人が多い場所です。

気軽にお薬の相談をしていただけるように努めております。近くにいらした際にはお越し頂けますようスタッフ一同、心よりお待ちしております。

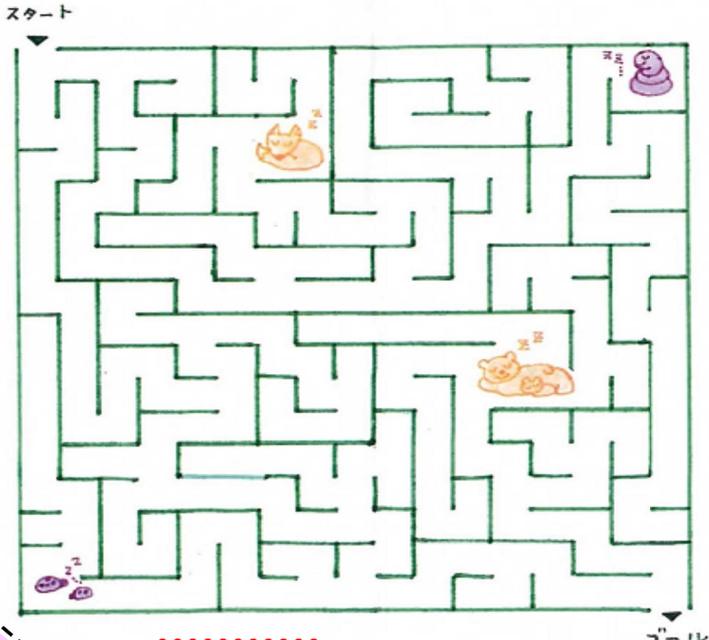
今回は**小倉南店**の紹介です。

アガペ飯田橋薬局周辺の地図です



アガペ飯田橋薬局

〒102-0072
東京都千代田区飯田橋3-10-10-2階
TEL:03-6261-3730 FAX:03-6261-3731



迷路

冬眠している動物たちを
起こさないようにゴールをめざそう!

（9月8日受付限一）
（9月8日受付限一）
（9月8日受付限一）

骨粗鬆症

今回は**骨粗鬆症**についてご紹介します。

骨粗鬆症は、鬆（す）が入ったように骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。骨がスカスカになると、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなります。骨粗鬆症による骨折から要介護状態になる人は少なくありません。

骨粗鬆症は圧倒的に女性に多い病気です。閉経を迎える50歳前後から骨量が急激に減少し、60歳代では2人に1人、70歳以上になると10人に7人が骨粗鬆症といわれています。これは、女性ホルモン（エストロゲン）が骨の新陳代謝に関わっているからです。

骨の代謝

骨は毎日、古い部分を溶かし（骨吸収）、新しい骨をつかって（骨形成）生まれ変わっています。骨が溶かされた（壊された）分を、作りきれなくなると骨粗鬆症になります。



予防

骨粗鬆症の原因には、年齢や性別、遺伝的な体質など、変えることのできない要素があります。一方で、食生活や運動などの生活習慣を変えることで改善できる要素もあります。

★食生活でのポイント★

骨粗鬆症の予防に特に重要なのは**カルシウム**の摂取ですが、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**、骨が作られるのを助ける**ビタミンK**、さらに、**タンパク質**、**ミネラル**などさまざまな栄養素を摂取することも大切です。

※血を固まりにくくする薬を服用中の方は、ビタミンKを摂りすぎると薬が効きにくくなりますので、かかりつけの薬剤師に相談してください。



★タバコやお酒も注意★

喫煙は、胃腸のはたらきを抑え、カルシウムの吸収を妨げます。特に女性の喫煙は女性ホルモンの分泌を減少させるので、やめる方が望ましいでしょう。

お酒には利尿作用があるため、飲みすぎると必要なカルシウムまで排泄されてしまいます。そのうえ、腸からのカルシウムの吸収も妨げてしまいます。

★適度な運動を習慣に★

日光の下でウォーキングなどの運動を毎日続けましょう。骨に適度な圧力が加わり、骨が強くなります。また、運動を続けると血液の流れが良くなるので、骨を作る細胞のはたらきが活発になります。筋肉もきたえられ、身のこなしが良くなると、転びにくくなり、骨折の防止にもつながります。

適度に日光に当たるようにすると、骨の吸収を良くするビタミンDが活性化され、強い骨を作るのに役立ちます。

ただし、自分に合った運動を心がけ、無理をしないようにしましょう。

