

言い伝えの真相

日本には誰が言ったか分からないが、昔から伝わる言い伝えがある。「夜、口笛を吹くと蛇が出る」「うなぎと梅干は食べ合わせが悪い」など、皆さんもパツと思いつくものがあると思います。中には健康、体に関するものも多くあります。今回は、根拠が解明されたり、間違いが発覚した例をいくつか紹介します。

風邪をひいたときは 風呂に入ってはいけない

冬になると風邪が流行します。冷え込みがどんどん増して、寒さが身にこたえる。しかし体が冷えてもお風呂に入れない、寝込んで身体がベトベトになっても汗を流すこともできない。子どものころ、風邪をひくたびに「今日はお風呂に入っちゃダメよ」なんて母親から言われたものです。

ですが、風邪をひいている時に入浴を控えるというのは、日本特有の習慣なんです。入浴してはいけないという医学的根拠はあまりありません。つまり風邪をひいていてもお風呂に入ることに問題はないのです。

ですが、高熱が出ていたり、強い悪寒がしたり、倦怠感がある状態での入浴は、やはりお勧めできません。

せん。入浴は体力を消耗しますから、それによって症状が悪化したら脱水になったりすることがあるのは事実です。

よって、以下の点に注意して入浴するとよいでしょう。

まず、長風呂は体力を激しく消耗させるので避けましょう。汗を流したいのであれば軽くシャワーを浴びる程度で済ませるのが無難です。また、症状に頭痛を伴っている場合は、入浴によって脳への血流が促され、さらに頭痛を深刻化させることもあり得ますから、冷たいタオルで頭部を冷やししながらお湯に浸かるなど、工夫するといいでしょう。お風呂から出た後は、湯冷めしないようにしっかりと体を拭き、脱水症状を防ぐために水分を補給しましょう。

アロエがやけどに効く

子どものころ、うっかりやけどをしてしまった時などに、「庭からアロエを取ってらっしゃい」と言われたことがあった。もいだアロエの葉に含まれるエキスが、こうした傷の治癒に効くという話、誰しも耳にしたことがあるのではないのでしょうか。



アロエのジェル状の汁は傷口にひんやりと気持ちよく、なんだか治癒が早まるような気がしました。

確かに、アロエの成分には、抗菌作用や消炎作用を持つものが含まれている。たとえばアロエシヤアロエチンには抗菌作用が、アロエウルシンには抗潰瘍作用や抗炎症作用があります。

アロエが長らく注目されてきたのは、家庭に身近な植物を使った自然療法だからだろう。植物の力を治療に生かそうという考え方は、昔の人の経験から生まれた知恵です。ただし植物も薬と同じように、ケガの程度や体質によって合わないことがありますから、

やはりやみくもにアロエに頼るのはよくありません。また、観賞用に販売されているものは、アロエに限らず農薬や殺虫剤が残留している可能性があるため、患部に直接塗る際には食用と同様、慎重に選ぶ必要があります。

薬ではなく植物で治療するなんて、いかにも自然でよさそうですが、イメージだけで安易に使うと思わぬ危険が伴うこともあります。やけどはなるべく、医師に診てもらおうようにしましょう。

海藻で髪が生える

男子たるもの髪の毛がなくなつて喜ぶ人はいないと思う。少なくとも私はそのような人に出会った

ことはない。現代社会、それは一生あるものと言える状況ではなくなっていると思う。しかし、そこで抜けゆく毛髪を、ただ手をこまねいて見ているわけにもいかなない。全力で養毛、育毛に励むべきなのではないか。昔からよく言われるように、海藻をたっぷり食べてみてはどうだろうか。

実は海藻類を摂取することで発毛効果が得られるというのは、医学的には根拠のない話なのです。海藻類は各種ミネラルや食物繊維を豊富に含有しているため、健康を維持する上で大切な食材であることは事実ですが、毛髪の主成分はタンパク質ですから、海藻類に直接的な発毛、増毛作用は認

められていません。

毛髪の主成分はケラチンというタンパク質で、これは18種類のアミノ酸によって構成されるもの。ところが残念ながら、ワカメや昆布などの海藻類には、こうしたアミノ酸は少量しか含まれていないのです。

海藻が髪の毛にいい、と言われるようになったのは、単に見た目のイメージから生まれた迷信だと思われまます。ただ、昆布やヒジキに多く含まれるヨードは、新陳代謝を促したり、成長ホルモンの分泌を手助けしたりする働きを持っています。増毛や発毛の効果はなくても、髪の毛の艶をよくするなどの効果は期待できるかもしれません。(ファミリー薬局鹿角店 遊佐光明)

基準薬局リスト

横浜市		
青山薬局	☎0182-42-4003	☎42-0750
石田薬局	☎0182-32-0069	☎32-9342
雄物川みよし薬局	☎0182-22-3434	☎22-3435
オレンジ薬局横浜店	☎0182-36-3177	☎36-3178
鍛冶町さいた薬局	☎0182-33-1751	☎33-1752
くら薬局	☎0182-35-5630	☎36-3678
小池調剤薬局	☎0182-33-0456	☎33-0457
さいた薬局	☎0182-33-4814	☎33-1273
さいた薬局よこて町店	☎0182-33-6662	☎33-0202
下田薬局	☎0182-32-0583	☎32-0583
たんぼほ薬局	☎0182-35-5221	☎35-5222
にしはら薬局	☎0182-42-3505	☎42-3512
ネノヒ薬局	☎0182-32-2520	☎32-2521
橋本薬局	☎0182-22-4149	☎56-2188
平鹿調剤薬局中央店	☎0182-33-2272	☎33-3164
ヤナギ薬局	☎0182-22-3013	☎22-4200
やまさ薬局	☎0182-32-2739	☎32-8934
横手南薬局	☎0182-32-2422	☎33-6064
湯沢市		
雄勝調剤薬局	☎0183-72-3210	☎79-6550
つるだて薬局	☎0183-72-3813	☎72-3814



お薬手帳



基準薬局の看板

処方せん公文書の有効期限は処方日を含めて**4日間**です。

秋田県薬剤師会
秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail info@akiyaku.or.jp
http://www.akiyaku.or.jp