

『エルエル』 徹底分析!! 第22回

『エルエル』誌は協励会唯一の公開誌として年3回発行されているが、店頭や待合室に置くだけでなく、店頭での相談販売に役立つようにさまざまな工夫が施されている。このコーナーでは、制作過程や裏話、店頭での活用法などをエルエル編集委員に解説してもらう。(総務室・広報委員会)

特別号(保存版) 200号 「エルエル健康豆知識 2024」



常任理事・研修室長
(エルエル編集委員会担当)
八田 三紀

ます高まっています。協励会は2012年(平成24年)5月、社団法人から一般社団法人に移行しました。『エルエル』誌は定款のなかで「国民の衛生思想普及に必要なパンフレット等」に位置付けられており、内閣府へ「公益目的支出計画」として健康情報誌の出版事業を届け出しています。

たくさんの情報があふれているなかで、一番大切なことは健康に対して正しい知識を身に付けることです。『エルエル』誌はお店での先生方のお話を、お客さま自身がお自宅で理解を深めていただく際になくしてはならないものだと考えています。つまり、お店とお客さまをつなぐ大切なツールなのです。

『エルエル』誌200号は記念号として、153号「エルエル健康豆知識」の改訂版として発刊することとなりました。153号は発刊後16年経ったいまでもお客さまが自宅

1971年(昭和46年)11月1日、『LL(エルエル)』誌の第1号が発刊されました。協励会事務局に第1号からすべて保管されていますので、機会がありましたら手に取って見てください。現在のものとは内容が少し違い、とても新鮮に感じます。それから40年余り、たくさんの先生方のていねいで細やかな作業がつながり、2024年(令和6年)2月に200号の発刊を迎えました。

現在の『エルエル』誌は4名のエルエル編集委員の先生方が手分けをし、忙しい店頭での仕事の合間に一所懸命原稿を書いています。時間がかかるていねいな編集作業の結果、ようやく生まれるのです。第1号からいままでにどのくらいの先生方の努力が積み重なってきたのだろうと思うと、どの号も本当にかげがえのないものと感じます。健康に対する関心は、近年ます

第3章 健康豆知識

目の病気、めまい

麦粒腫(ものもらい)
細菌などの感染により、まぶたの一部が赤くなったり、腫く腫れて痛みがあります。

対処法
通常は数日でよくなりますが、長引くようであれば抗生物質の入った点眼薬や軟膏を使います。患部に手で触れずに清潔に保つことが大切です。

結膜炎
目の結膜に炎症が起きて充血し、目やにが出ます。細菌やウイルス感染、異物やアレルギーなどによって起こります。

対処法
サルファ剤、抗生物質、ステロイド薬などの点眼薬を使用します。アデノウイルス感染によるものは、医療機関での検査、診断、治療、経過観察が必要になります。

ドライアイ
ドライアイは涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって涙が均等に行きわたらなくなることで起こります。ひどくなると目の表面に傷がついてしまうこともあります。加齢、長時間のエアコン・パソコンやスマートフォンの使用、コンタクトレンズ装着などが原因となります。

対処法
目を保湿したり、涙の量を増やしたり、目の表面の傷を治す点眼薬を使用します。



22 LL VOL.55 No.1 通巻 第200号 ©おかげつけ薬局にて掲載ください。

第4章 いざというときの豆知識

頭痛、発熱を伴う症状

頭痛

- ・緊張性頭痛
ストレスやパソコン操作などで筋肉が緊張することで起こり、頭全体が締めつけられるような痛みがあります。
- ・片頭痛
ストレス、天候変化、食物など原因はさまざまで、スキスキと脈打つ痛みが特徴です。

対処法
緊張性頭痛: ストレッチや身体を温めて血行を良くすることで痛みが和らぎます。
片頭痛: 痛む部分を冷やすほか、リラックスすることが効果的です。
※頭痛が持続して軽減しない場合や、嘔吐を伴う場合は、医療機関を受診しましょう。



発熱
人の平熱は36.0~37.0度程度ですが、37.5度以上の熱が続くときには熱があると考えて良いでしょう。発熱の多くはウイルスや細菌などによる感染症によるものが大半ですが、発熱に加えてほかの症状(頭痛、嘔吐、咽喉痛、関節痛など)が認められる場合は医療機関を受診することをおすすめします。

対処法
・十分に水分を補給し、脱水に注意します。
・消化の良いものを少しずつ食べ、安静にします。
・熱が上がってくると手足が冷えますが着蓋(骨格筋のふるえ)のため、必要以上に温めないようにしましょう。むしろ衣類を着すぎない、布団などを掛けすぎないことが重要です。できるだけ寝るなり、必要に応じて首すじや脇の下などを冷やしながら様子を見ます。



36 LL VOL.55 No.1 通巻 第200号 ©おかげつけ薬局にて掲載ください。

こんなときは迷わず救急車!

話しかけても返事がなく意識がない、また大量の出血を伴うけがや広範囲のやけど、水におぼれている、交通事故や転落・転倒などで強い衝撃を受けた場合はためらわず119番で救急車を呼ばしましょう。高齢者は自覚症状が出にくい場合もありますので注意しましょう。

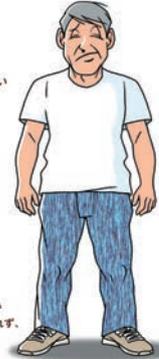
顔
半分が動きにくい、しびれる
笑うと口や顔の片方がゆがむ
視野が狭くなる
周りが2重に見える
ろれつが回らず、うまく話せない
唇の色が紫色
顔色が明らかに悪い

手・足
突然のしびれ
急に片方の腕や足に力が入らなくなる
手足が硬直している

おなか
血を吐く
便に血が混じるまたは真っ黒い
ひどい下痢や嘔吐で水分が取れず、意識がはっきりしない

頭
突然の激しい頭痛
支えなしでは立てないくらいふらつく

胸・背中
急に息切れ、呼吸が苦しい・痛い
痛み場所が移動する
心臓付近が締めつけられるような痛みが2~3分程度続く
突然の激痛
激しいせきやせーせーとした呼吸が苦しい



※本誌「救急車」
『救急車検定リーフレット』を加工して作成
(<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/peet19.html>)

救急車を呼ぶ際は、救急であることを伝え、住所・具合の悪い方の症状・年齢などについて慌てずにゆっくりと話してください。＊は特に子どもにも認められる症状です。ためらわず119番してください。

2022 救急車検定リーフレット

2022 LL VOL.55 No.1 第200号(令和6年2月10日発行) 発行所 一般社団法人 救急車検定協会 東京都神奈川府区3-45-16 TEL 03-3370-7771 <https://www.kyorei.or.jp> 発行部 東京別荘 編集責任者 大沼正太郎 編集委員 岸田一孝 編集委員 尾崎一孝 編集委員 渡辺正典 編集委員 山崎正典 編集委員 山崎正典

で調べるときに利用するくらい生活に密着した1冊です。200号もそのような役割が果たせるよう、お客さまに何か困り事があったとき、何か気になることがあったときに開いていただける1冊を目指し、約1年をかけて制作しました。

第1章は「薬について」とし、薬の保管方法や飲み合わせ、おもな使用方法などを掲載しています。第2章は「薬を取り巻く環境」とし、時代とともにどんどん変化する環境について、できる限り分かりやすく説明しています。薬の分類やかかりつけ・健康サポート薬局、オンライン診療や服薬指導、電子処方箋など、153号の時代から変わった制度や取り組みについて、また薬局や在宅でできる検査、健康アプリについてもまとめています。

第3章は「健康豆知識」としてさまざまな病気について説明し、対処法も載せています。目の病気や

めまい、心の病気、女性の病気など、いまの時代によくみられるものを選びました。第4章は「いざというときの豆知識」です。子どもの誤飲や食中毒、熱中症や蜂に刺されたときなど、さまざまな場面を想定しまとめています。

最後のページは「こんなときは迷わず救急車!」とし、いざというときにためらわずに救急車を呼べるよう提案しています。

この200号は153号同様、「ずっと長くお客さまの身近でお役に立つ1冊に仕上がった」と自信をもつ

ておすすめできます。ぜひ、このコーナーを読んだ先生から、たくさんのお客さまにつないでください。

この『エルエル』誌が長く、先生やお客さまのお手元で活用されることを願っています。