

## くるみ便り

Merry  
Christmas

 今月のコラム

今年も早いもので、クリスマス時期になりました。コロナ禍で大きなイベントは、なかなか開催されませんが、せっかくのクリスマスですから、家族や友人たちと楽しく過ごせるといいですね。

クリスマスといえば、サンタクロースですが、サンタクロースは、トルコのミユラという街の司祭だった『聖ニコラウス』という人物がモデルになっているそうです。とても裕福でありながら、いつも困っている人や貧しい人を、優しく手助けしていたそうです。

貧しい家庭の家の煙突から投げ入れた金貨が、偶然暖炉のそばの靴下に入ったことが、サンタクロースからのプレゼントを靴下に入れたらもう風習の由来になったそうですよ。



## あなたの鼻づまりの原因はどれ？



ある調査会社が行った鼻づまりに関するアンケートで、回答者に1年のうち鼻づまりを感じる期間がどのくらいあるかを尋ねたところ、実に62.5%もの方が、2週間以上『鼻づまりを感じている』と回答しました。

年代別で見ると、2週間以上『鼻づまりを感じている』割合は20代で合計70.6%、30代で合計59.9%、40代で合計56.9%と、若い世代ほど鼻づまりを感じる期間が長い傾向があることがわかりました。また、そのうちの36.2%は鼻づまり症状の改善対策を『していない』という実情があるそうです。

### 鼻づまりがもたらす弊害

あなたも経験があると思いますが、鼻づまりがあると、頭がぼうつとする、頭が重く感じる、集中力がなくなるなど、日常生活に様々な影響を及ぼすこととなります。

ひどくなると、

- 1 いびきの原因になる
- 2 不眠になる
- 3 生活の質が低下する
- 4 口呼吸になる
- 5 においを感じにくくなる

などの原因になることも。

もちろん、個人差はありますが、慢性的な鼻づまりの場合、勉強や仕事のパフォーマンスが大きく落ちることもあるようです。

また、風邪をひきやすくなったり、体調を崩しやすくなったり、イライラが続くことでうつ状態を引き起こすことも考えられます。

### 鼻づまりの原因になる病気

鼻づまりの原因になる病気は、非常に多くあります。風邪やインフルエンザ、花粉症などのアレルギー性鼻炎、副鼻腔炎が代表的ですが、他にも鼻茸や鼻中隔湾曲症、骨折、がんなどが挙げられます。子供の場合はアデノイドや異物混入などが代表的です。

### 鼻づまりのメカニズム

鼻がつまっている時、鼻の中では何が起きているのでしょうか？

一言で言うと、”鼻腔内が狭くなって、空気の通りが悪くなっている”という当たり前のことが起きているのですが、鼻腔内が狭くなる理由は様々です。

#### 1 急性鼻炎

風邪などでウイルスにより、一時的に鼻の粘膜に急性の炎症が生じている状態です。鼻の粘膜が腫れていることが原因で、鼻がつまります。

#### 2 アレルギー性鼻炎

風邪と同様、鼻の粘膜に炎症が生じ、鼻腔内が狭くなることに加えて、鼻水が鼻腔内に溜まることで、より鼻腔内の空気の通り道が狭くなってしまいます。

#### 3 副鼻腔炎（蓄膿症）

鼻や眼を取り巻

くように存在

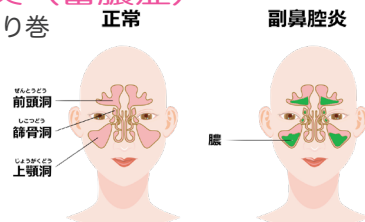
している複数

の骨の空洞を

「副鼻腔」と

呼びます。

風邪をひいたときの急性鼻炎などが原因で、粘膜の炎症が鼻腔から副鼻腔にまで広



がってしまうと、急性副鼻腔炎が発症します。副鼻腔炎が発症すると、骨の奥にある空洞に膿が溜まって鼻がつまる原因になります。そして、3ヵ月以上膿が溜まり続けると慢性副鼻腔炎になり、慢性的に鼻がつまった状態になります。

また、副鼻腔の骨の中の粘膜や鼻粘膜が炎症で弱くなると、粘膜が腫れ、鼻茸（ポリープ）ができます。鼻茸は薬で完全に消失する事はほとんどなく、手術による摘出が必要になります。

#### 4 軟骨や骨の異常

鼻中隔の生まれつきの湾曲や、成長に伴う湾曲、他にも鼻骨骨折による湾曲が、鼻づまりの原因となります。ただ、小児では70%、成人になると90%の方に鼻中隔の湾曲が見られますから、曲がっていることが普通と言えるかもしれません。湾曲が強く鼻炎や副鼻腔炎になりやすかったり、鼻づまりがひどい場合は、湾曲部の骨や軟骨を除去する手術が行われます。

#### 5 鼻腔内の異物

ティッシュの切れ端などが鼻腔内に残っ

ていることで、鼻がつまることがあります。他にも食事中、くしゃみをした拍子に、米粒などが鼻腔に入ってしまうことも。特に幼児の場合は、親が気付かない間に思いもよらないものを詰めていることは珍しくありません。異物としては、綿、紙、小石、ビーズ、豆、昆虫、ボタン電池などがあるようです。異物が入ったまま放置すると、炎症を起こし、強い鼻づまりや悪臭を伴った汚れた鼻水が出てきます。鼻腔内の異物が疑われるときは、無理に取ろうとせず、早めに耳鼻咽喉科を受診してくださいね。

#### 6 寒暖差

冬の寒い屋外から温かい室内に移動したときに鼻がつまる経験をされた方も多いのではないのでしょうか？

急激な温度差が原因で鼻の粘膜が過敏になり、腫れてしまうことがあります。この鼻炎は血管運動性鼻炎といって、鼻の粘膜の血管が膨らむことで、粘膜自体も腫れてしまうという現象です。もちろん冬だけではなく、夏でも温度差が激しいと、このような鼻炎症状を起こすことがあります。

## 🐱 今月のソラとテン

by yuka

我が家は毎朝、長男、次女、長女、夫、私の順に家を出ます。

私は毎回玄関まで見送りに行きますが、ソラとテンも一緒に見送ってくれます。テンは見送ると言うより、一緒に外まで出て行こうとして子供に止められています(笑)

ソラとテンは子供たちが登校してから朝ごはんを食べるので、催促をしに私に付いてくるのだらうと思っていましたが、食べた後に出勤する夫も見送っています。



ですが私が出掛ける時だけ見送りに来てくれません…なぜー 😭？



# 🐼 ハーブ百科

## 鼻づまりを解消するハーブ

🌿 **ローズマリー** 食用のハーブとして有名ですが、香りを楽しむアロマとしてもよく利用されます。粘液溶解作用があるとわれ、鼻水をサラサラにしてくれます。ハーブティーとして飲む前に湯気を吸い込むと鼻が通り、寝つきが良くなりますよ。

🌿 **ペパーミント** 爽やかな香りが特徴で、脳を活性化したり、疲れを取るのに役立ちます。口の中で溶かして飲めるアレギー薬にメントール味がよく用いられますが、それは、スーッとした清涼感で、鼻が通ったような感覚を得られるのが理由です。

🌿 **エルダーフラワー** 風邪の引き始めやむくみにおすすめです。アレルギーや血流の悪化に効果があるとされ、花粉症の鼻水や鼻づまりを和らげるために利用されます。ティーはマスカット風味の優しい香りとかせのない味で飲みやすいです。

事前に処方箋を送りたい時は、下記のアプリが便利です！詳細は薬局スタッフにお気軽にお尋ねください。

LINE 公式アカウント



EPARK お薬手帳



開局時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00 ~ 18:30	●	●	●	● ~ 17:00	●	●	休

最新の情報は  
ホームページへアクセス

くろみ薬局 下松 🔍

パスワード：96389



下松市せせらぎ町二丁目 1 番 24 号  
TEL:0833-48-8963 FAX:0833-48-8813  
✉ kurumi-1@kurumi-pharmacy.jp  
🌐 https://www.kurumi-pharmacy.jp

# 🐼 薬局データ

## 処方せん受付ランキング

(ほりいけ耳鼻科除く、敬称略、10月)

- 1 徳山中央病院
- 2 あいクリニック
- 3 周南記念病院
- 4 鼓ヶ浦こども医療センター
- 4 おがわ歯科クリニック
- 6 くだまつ美里ハートクリニック
- 7 のだくりにつく

下松市だけでなく、周南市や光市の病院の処方箋も対応いたします。

## 処方せん事前受付

処方箋を FAX や LINE、EPARK などのアプリで事前に送信して下さる方が増えています。例えば LINE で処方箋の写真を送っていただくとお薬の準備が整い次第、LINE でお知らせしますので、薬局での待ち時間を減らすことができます。10月は **83名**の方がLINEなどで事前に送信してくださいました。ありがとうございました！

発行責任者：竹村勝樹

奈良県出身  
研修認定薬剤師  
メディカルハーブ  
コーディネーター  
趣味は読書とギター  
薬局らしくない薬局  
をモットーに、様々な  
情報をあなたにお  
届けします！



## 営業日カレンダー

December 2021

12	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31				

January 2022

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

📅 12月31日(金)・1月23日(日)は休日当番のため開局いたします。  
📅 年末年始のお休みは、12月30日～1月3日です。