

第124号

まちのくすりやさん

今回のおはなし

「秋のダニ対策 念入りに」

「肺がん意識 女性低く」



秋のダニ対策 念入りに

秋になると、ぜんそくやアトピー性皮膚炎などのアレルギー症状が悪化する人が増えます。夏の間繁殖したダニのフンや死骸が家の中にたまるためです。効果的な部屋の掃除や寝具のお手入れ方法を紹介します。

ダニは高温多湿を好みます。室温20℃～30℃、室温60～80%が特に育ちやすい環境で、梅雨から夏に最も繁殖し、フンを排出。寿命は、約3～4か月とされ、9月、10月の秋にかけて大量に死にます。

ダニによるアレルギーが秋に目立つのは、生きているダニだけではなく、死骸やフンで起こることが多いからです。これらは、目に見えないほど小さく、ハウスダスト（ホコリ）にくっついていて、ダニやフンを含んだホコリが、鼻や目、皮膚から取り込まれると、くしゃみや鼻水、咳、かゆみなどのアレルギー症状をひきおこします。

どんなに駆除してもダニをゼロにはできません。アレルギー症状の予防、改善には、ハウスダストを抑えることが有効です。掃除機を使うと、排気などでホコリが舞い上がるおそれがあります。一度舞い上がったほこりは、数時間空中を浮遊し、かえって除去しにくいです。フローリングなどの床の場合は、モップや床ふき用のシートなどでまず拭いて、ホコリを除いてから、掃除機をかけるようにします。カーペットは、最初から掃除機を使いますが、1㎡当たり20秒を目安にゆっくり動かし、縦方向にも横方向にもかけます。紙パック式でない掃除機の場合は、たまったゴミを捨てる際にホコリが広がらない工夫が必要です。

湿度にも気を遣う必要があります。部屋は窓を開けてこまめに換気し、エアコンの除湿機能も上手に使うと効果的です。ダニ対策には除湿が大切で、温湿度計を各部屋に置き、**湿度が60%以上にならないように**気を配る必要があります。

家庭でできるダニ対策の注意点

- 床にものを置かないなど掃除しやすい環境を作る
- フローリングの床は掃除機をかける前にふき掃除する
- 簡単な掃除をこまめにする
- カーペットに掃除機をかける際はゆっくり
- 窓を開けたり、エアコンの除湿機能を使ったりして湿気を逃がす
- 布団や毛布で洗えるものは水洗いする
- 布団は天日干しでは不十分。パンパンたたくのは死骸やフンをより細かくするので逆効果

肺がん意識 女性低い

肺がんには、「男性に多いがん」というイメージがあるようですが、昨年の人口動態統計によれば、確かに男性では肺がんでなくなった人は、約5万2千人と、がんによる死亡で2番目に胃がんの約3万人を大きく上回ります。

しかし、女性でも肺がんで亡くなった人は、約2万1千人と、大腸がん（約2万3千人）に次ぐ第2位。2015年の国民健康・栄養調査では、女性の喫煙率は7.9%と男性の30.1%に比べて低いものの、受動喫煙や大気汚染など他の影響もあります。にもかかわらず、女性では、肺がんのリスクに対する意識はさほど高くないという調査結果を、製薬会社ブリistol・マイヤーズスクラブ（東京）がまとめました。

インターネット調査で全国の20～69歳の女性500人に、女性で死亡数が多いがんの種類を尋ねたところ、肺がんは乳がん、大腸がん、胃がんについて4番目でした。

女性の肺がんで、はっきりしている最大の原因は、喫煙で全体の24%を占め、受動喫煙が約13%でそれに次ぎます。肺がんによる死亡を防ぐには、禁煙と受動喫煙の防止が重要です。

鎮咳薬の種類

※中枢性鎮咳薬

咳中枢が過敏になると、ちょっとした刺激があると気道に異物がなくても咳を起こします。これは痰がないので空咳になります。これを抑えるのが中枢性鎮咳薬です。

※リン酸コデイン、リン酸ジヒドロコデイン

咳中枢の働きを抑え、速効かつ強い鎮咳作用を示します。副作用として、眠気、吐き気、便秘などがあります。

※デキストロメトルファン

コデインとほぼ同等の鎮咳作用があります。鎮痛作用はほとんどありません。

※気管支拡張剤

痰が出る咳は止めない方がよいので、気管支拡張剤を使って痰を出やすくしてやります。塩酸メチルエフェドリンが代表的です。



(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金: 10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp