

子酒がよく効く」などと言われたりしました。お酒の飲める人はよいにしても、飲めない人は困るわけですから、その人なりの早期に症状和らげ、治してくれる薬を探して使って下さい。熱がある場合は、PA錠とかPL顆粒、その他が使われます。アスピリン喘息の方は、禁忌です。そういう人の解熱鎮痛剤は「ソラントール」という名前の薬です。それは酸性の解熱鎮痛剤ではなく、塩基性の解熱鎮痛剤ですから99%大丈夫です（100人に1人くらいは少し影響あり）。

薬以外にも温度差に注意とか、衣服の重ね着の枚数での調節とか、古来からある知恵の上に、自分なりの「よい対処法」を見つけ実践することが、「孔子の教えの実践」ということになるでしょう。

喘息薬の進歩と変化を次のページで紹介しました。第2は、自分に最も合った「喘息薬」を探して、それを日常的な管理薬として使用するということの大切さです。毎日のことですし、せつかくお金を使うのですから、よい自分に合った薬で管理して下さい。

その場合の注意点として、2つのことを申し上げておきます。1つは、これまで使っていたものを手元に余裕をもって残しながら、新しい吸入薬を試してみるということです。人によって、効果、副作用の出方が違う場合がありますから、以前使っていたのを手元に置かず、新しいものしかない、よくなっていけばよいですが、自分としては前の方がよいとか、副作用で困るといことが起こり得るのです。

もう1つは、今後も新しい薬、便利な薬がどんどん出てくるということです。スマートフォンとか、新幹線とか見てもそうです。どんどん変化し、日進月歩です。スギ花粉症の治療法についても後（13頁～）に紹介しました。新しい情報を「わかば」で得られるようにして、役立てて下さい。

第3に大切なこと、それは薬だけではないということです。第14回成人喘息セミナーの体験交流会で、全班が「①喘息、②合併症・余病、③健康寿命を延長させる努力」という3つの共通テーマで交流会をします。それは、「他人の経験や意見、生き方」を聞き、肥やしにするということです。各班で出た意見のまとめを、若い医学生や看護学生に参加してもらって記録して頂き、発表を行ってまいります。若い人の目と耳を通した意見を、参加者全員が共有するのです。

わかば会は1974年3月24日の41年前に結成されました。41年の「うんちく」をもとにして、新しいこれからの人生に向かいます。「温故知新」、それは「わかば会」の使命であると共に、皆様が実践すべき課題なのではないでしょうか。他では得られないものです。

清水先生第337回講座  
「温故知新（おんこちしん）」  
2015年3月20日（金）城北3Fカンファレンスルーム  
11:50～ 吹き矢 12:20～ 講座  
2015年3月24日（火）寺井病院 陽だまり  
14:30～講座 寺井診察 15:00～17:30  
\*寺井も講座前に吹き矢あり!早めにお越し下さい。

毎回のテープ・CDとレジメの申込み先  
1本1,100円（送料別500円）  
（株）ニッカイ  
TEL 06-6458-5407 FAX 06-6442-0166  
〒553-0001 大阪府大阪市福島区海老江5-5-9  
☆年間12本だと送料込み¥13,000でお得♪  
☆ニッカイさんの御努力で価格は今まで通り!