平野屋薬局／平野調剤薬局／平野ときわ薬局／平野八町薬局／平野グリーン薬局

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第226号

保険調剤＆ヘルスケアで地域の皆様のＱＯＬ（生活の質）に貢献します

平野拝志薬局／平野あさくら薬局／平野きたむら薬店（コープ喜田村内）

生活習慣病対策に「ニート」を増やせ!!

「ニート」って？

「ニート」と聞くと就職意欲がなく、働かない青年のことを想像する方が多いと思いますが、ここでご紹介する「ニート」は、「ノンエクササイズ・アクティビティー・サーモジェネシスNon exercise activity thermogenesis」（非運動性活動熱発生）です。つまり、立ったり、歩いたりする日常生活の動作で消費され、発生する熱量のことです。これを増やす事が今、生活習慣病対策に効果的であると注目されています。

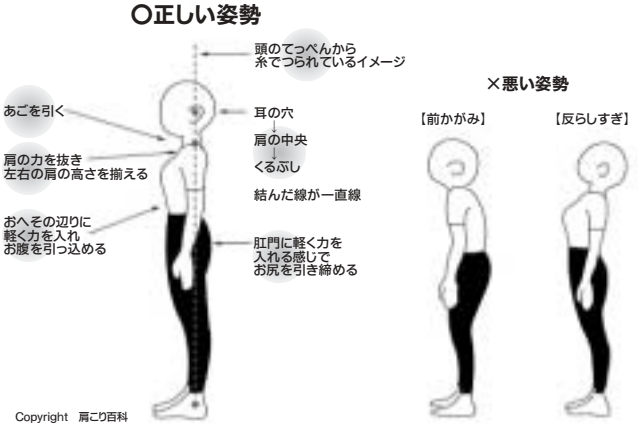
ダイエットの基本は食事管理と運動ですが、さらにもう一つ重要なことは日常生活での体の使い方です。立ち上がる、歩くなど実にささいなことですが、なんと平均的な人にとって１日に消費するカロリーの50～70%がこの「ニート」に当たります。米国のサイエンス誌に発表された調査結果によれば、太り気味のグループはスリムなグループと比較して、１日平均で約160分も座っている時間が長く歩行時間が少ない傾向にあったといいます。これを消費カロリーに換算すると約350kcalで、ご飯茶碗に１杯半分のエネルギーに相当します。本人たちは普通に生活しているつもりなのに、これだけの差は大きいと思いませんか？

ニートでのエネルギー消費量、どうすれば増やせるの？

まずは、正しい姿勢で立つこと。それだけでカロリーを消費します。洗濯物をたたむときには、立ったままテーブルの上で行う、１階分ぐらいはエレベーターではなく階段を使う、こうした積み重ねが太りにくい生活の基礎になります。なにも走ったり泳いだりばかりがダイエットエクササイズではないのです。忙しく、運動などを始める時間がなかなか取れないという人には、家事や通勤、趣味などの日常生活での活動でエネルギー消費を増やせる事ができるというのは朗報といえます。しかし、食事療法との組み合わせがないと効果が出ないのも事実です。今の食生活も見直しながら、ニートを増やすことが大切です。

正しい姿勢で立ってみましょう!!

軽くアゴを引き、背筋、膝をキチンと伸ばします。正しい姿勢は、鏡でカラダを横から見て、「耳の穴」→「肩の中央」→「くるぶし」を、結んだ線が、一直線になっているかが目安です。また、姿勢を正すコツとして、「胸をはるのではなく、みぞおちを前に出す練習」をしてみてください。なれないうちは両手の甲を背中の肩甲骨の下あたりに当てて押すようにしてみてください。そうすれば、見た目に美しく、正しい姿勢に近づく手助けになります。



R100 古紙配合率100%再生紙　PRINTED WITH SOY INK™「医薬だより」は環境保護のため古紙パルプ100%の再生紙ならびに大豆油インキを使用しています。

ノロウイルス感染症

今年は全国的にノロウイルス感染症が多く見られます。12月22日現在発表の、県内の感染症情報では頭打ちになってきていますが、今治圏内は横ばいの状況で油断ができません。そこで、最近テレビでよく聞かれる感染予防法についてまとめてみました。

カキは食べたらいけないの?

十分加熱すれば大丈夫です。感染は、ウイルスに感染した貝類を、生あるいは十分に加熱しないで食べた場合におこります。

食べ物からだけ感染するの?

調理台や調理器具がウイルスに汚染されていたり、ウイルス感染した人が食品を取り扱うことにより、２次的に汚染された食品を食べた場合も感染します。

また、感染者を看病したり、患者の吐物、便などから直接感染する場合もあります。

予防方法

日頃からの予防方法としては、食事前やトイレの後などに、石鹸を使ってしっかり手を洗うことが大切です。

２次感染を防ぐために

患者の便や嘔吐物には大量のウイルスが含まれていますので、その処理には十分注意する必要があります。下痢の症状が無くなった後も、患者の便にはしばらくウイルスが排出されています。ご注意下さい。

●調理器具、衣類の殺菌には熱湯（85℃以上）で１分以上の加熱が有効です。

●殺菌には、消毒液の次亜塩素酸ナトリウム（薬局に売っているピューラックス® など）を0.05%～0.1%に薄めて使用します（ミルトン® なら10倍）。市販の塩素系漂白剤（ハイター® など）を50～100倍に薄めて使用することもできます。

※アルコールや逆性石鹸にはあまり殺菌効果はありません。

汚物の処理方法

1．患者の便や嘔吐物を処理するときは、使い捨ての手袋とマスクを着用します。

2．便や嘔吐物はペーパータオル等で取り除き、ビニール袋に入れます。

3．残った便や嘔吐物の上にペーパータオルをかぶせ、その上から50倍程度に薄めた市販の塩素系漂白剤を十分浸るように注ぎ、汚染場所を広げないようにペーパータオルでよく拭きます。

4．ウイルスは乾燥すると空気中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、便や嘔吐物を乾燥させないことが重要です。

花粉情報

毎年花粉シーズンには、天気予報の時などに花粉情報としてスギ花粉の飛散状況をテレビなどで放送しているのを見聞きされたことがある方は多いと思います。どのようにして予報されているのか考えてみた事がありますか？実は１年を通じて観測・分析をしています。

花粉情報ができるまで

春に提供される花粉情報は前年の夏からその準備が始まります。スギの花芽は夏にできるので、花芽の出来高には夏の気象条件が大きく影響します。しかし、天気による予測だけでは誤差が生じるので、スギの雄花が大きく生長する秋に、植林地の林を検分して実際に雄花の出来具合を観察して飛散総量を予測します。夏の間に成長した雄花は秋に成長をやめ、いったん休眠状態になります。そして12月になると気温の変化が刺激となり休眠から覚め､花を咲かすための準備を開始します。冬にはこの休眠打破の気象因子を分析し花粉が飛び始める時期を推定します。いよいよ春になりシーズンに入れば、毎日飛んでくる花粉を観測集計します。過去の飛散数と種々の気象条件を解析して作成した予測式から翌日の花粉数を計算して求め、天気予報を加味して花粉予報として発表されます。さらに予報に正確を期するため林を検分して開花状況の確認もします。

花粉情報で知りたいこと

花粉症の予防と治療の効果は、セルフケアとメディカルケアの適切な組み合わせによって決まります。つまり花粉情報を上手に活用して、吸い込む花粉の量を少なくすれば少ない薬で効果的に治療ができ、シーズンを快適に過ごすことができます。花粉情報の中でも最も重要な情報はシーズンに飛んでくる花粉の総量です。スギ花粉には豊作年、不作年があることが知られています。花粉の総量がわかれば、予防や治療の心構えができます。次に重要なことは花粉シーズン全体の流れをつかむことです。飛散開始時期は予防や治療を始める目安になります。また飛散の最盛期には数日の間にシーズン全体の総花粉量の３～６割が飛びますから、この数日だけでも外出を控えて花粉を吸わなければ花粉症発病の予防になりますし症状の悪化を防止することもできます。

今年の情報

（総飛散量）地域により平年並みから平年の20%になると予測されます。これは、昨年７月の気温は概ね平年並みだったものの、日照時間が少なかったためです。中国・四国では、50～80%程度と予想されます。平年より飛散量が少なかった昨年と比較してもやや少なくなりそうです。

（開花予測）秋の気温が高めだったためスギ雄花の休眠が遅れています。このため１、２月の気温が高めでも開花は例年並みか少し遅れるようで、瀬戸内地方で２月20日頃になりそうです。

花粉情報を上手に利用して、花粉の時期を乗り切りましょう。

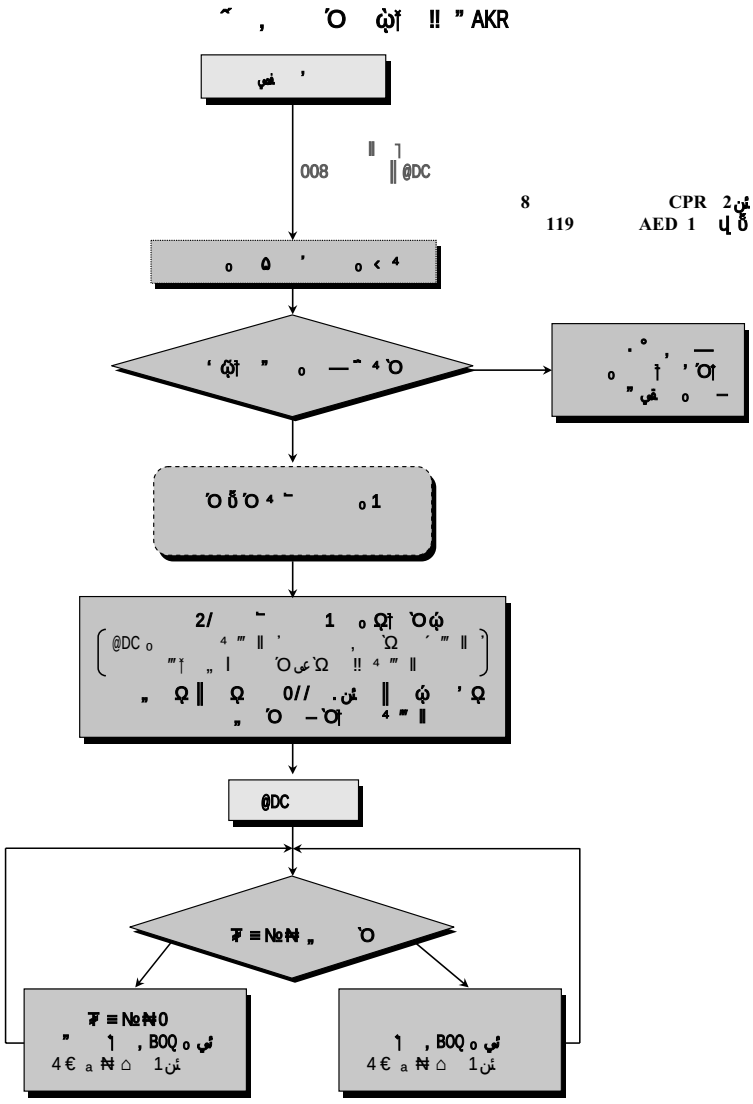
（参考）環境省ホームページ
http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/index.html

「普通救命講習」を受けました。

先日社内で、消防署の方をお招きして心肺蘇生法の手順や、AED（自動体外式除細動器）の使い方等を指導していただき、普通救命講習修了証を受け取りました。

AEDは、意識がなく呼吸をしていない患者に使用して心電図の解析をし、必要があれば電気ショックを加え、心臓の動きを規則正しいリズムに戻すことで、全身に血液を送り出すことができます。

「心肺蘇生法(ガイドライン2005)の図」

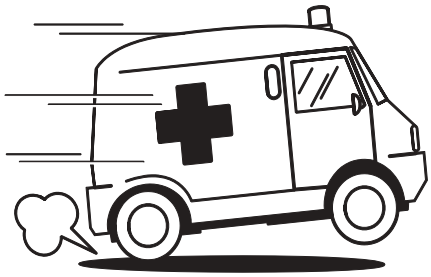


＊BLS:Basic Life Support（一次救命処置）
＊CPR:Cardio-Pulmonary Resuscitation（心肺蘇生法）

今治市内では、市役所や全部の中学校・体育施設の他、病院等に配置されています。

救急車が到着するまでに、全国平均約６分強かかりますが、その間何もしないでいると、生存へのチャンスを半分以上も失ってしまうことになります。傷病者が倒れた現場に居合わせた人が、その現場で早期に除細動を行うことが重要です。

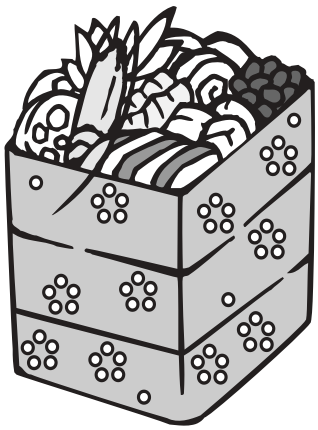
講習では、人形を使って練習したのですが、実際の現場ではやはり頭の中が真っ白になってしまうようです。少しでも落ち着いて対応できるように、時々講習を思い出してイメージトレーニングをしておくことが大切であると感じました。



おせち料理

新しい年を迎え、気持ちも新たに、お正月を迎えられたことと思います。お正月は年の初めに、これからの一年の無事や、五穀豊穣などを祈る大事な行事です。

おせちは、本来、季節の節目に供える食べ物が「お節供＝おせち」と言われるようになったそうです。正月には、家族そろって食べる膳組みの料理を正月節会（せつえ）料理と呼んでいました。現代のように料理を重箱に詰めて正月を迎えるようになったのは、江戸中期以降であり、五穀豊穣、子孫繁栄、不老長寿、無病息災などを願ってつくられてきました。



皆さんも、おせち料理を手作りしたり、又、食したりしたと思いますが、１つ１つにいわれがあります。

数の子　ニシンの子で「子の数が多い」すなわち、子孫繁栄を意味しています。

田作り　田の肥料に小いわしを使ったことから「田作り」と呼ばれるようになり、「五穀豊穣」「子孫繁栄」を願ってつくられます。カルシウム、ミネラルたっぷりの一品です。

黒豆　「まめ（元気）で長生き」できますようにという願いがこめられています。

昆布巻き　書物や学問の象徴であり、文化の発展を願う心がこめられる「巻き物」。中でも昆布巻きは「よろこぶ」という言葉とかけて、二重におめでたい一品といえます。

たたきごぼう　「根気がつく」「家の土台がしっかりする」などで縁起がよいとされ、古くから正月料理としてつくられてきました。

伊達巻き　昆布巻きと同じように書物（巻き物）に似ていることから知識向上の意見もあり、おせちにピッタリの豪華な卵焼きです。

紅白かまぼこ　紅はめでたさと喜びを、白は神聖であることを表わしています。また、初日の出を見立てるという考え方もあります。

栗きんとん　黄金色を財宝にたとえ、今年一年財を成せるようにとの願いがこめられています。栗は「勝栗」という言葉があるように昔から縁起のよい食物として知られています。

えびのつや煮　ひげが長く腰が曲がっていることから、老人に見立て、長寿を願う心が込められています。

ぶりの照り焼き　成長し身体が大きくなるにしたがって呼び名が変わる出世魚なので縁起がよく、おせちにピッタリの一品です。脂がのって、一年で最もおいしい時期です。

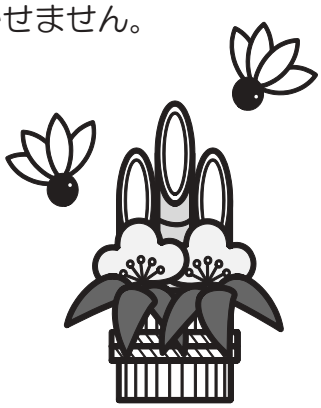
酢れんこん　見通しのよい年になりますようにとの願いが込められています。

紅白なます　大根の白、にんじんの赤でお祝いの水引を表現します。お正月にふさわしい一品です。

錦卵　卵の黄身で金、白身で銀を表わし、金糸、銀糸で織った織物「錦」に見立てたもので、おせちに華やぎをもたらします。

煮しめ

煮しめは、昔はそれだけで「おせち」と呼ばれていたようです。又、ひとつの鍋で炊き合わせることから「家族仲よく暮らせるように」という思いが込められています。煮しめの中のくわいは「芽がでる」といっておせちにはかかせません。



さらに、お重飾りとして、南天、ゆずり葉、松葉などを使ってみましょう。

南天

「難を転ずる」ことから、縁起がよいとされています。

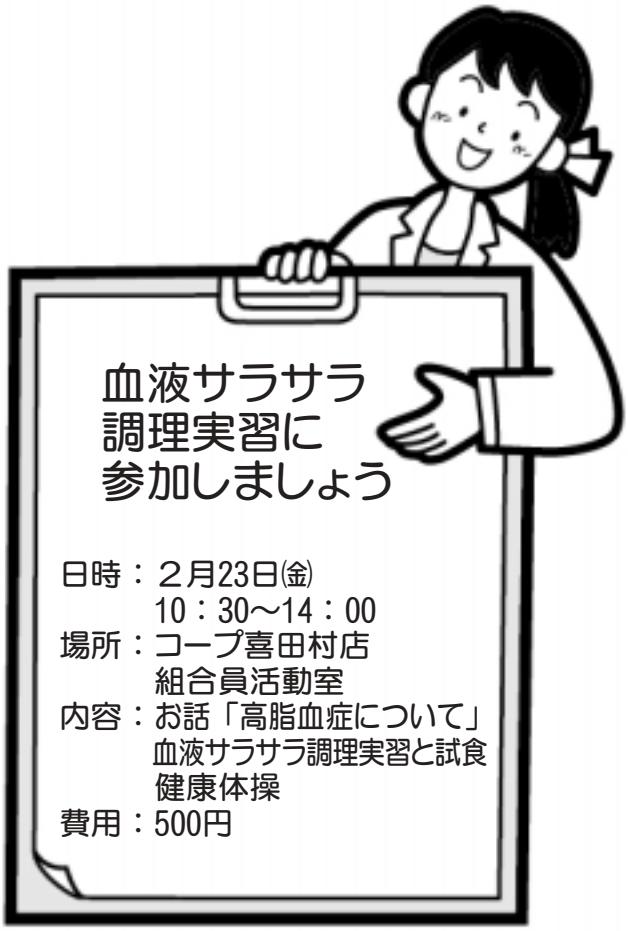
ゆずり葉

新しい葉が出てから、古い葉が落ちることから、家系が途絶えず、栄える願いがこめられています。

松葉

長寿の象徴として使われています。

健康教室③



血管は全身の細胞に酸素や栄養素を運ぶ血液の通り道です。本来は弾力があり、血液がサラサラと流れているのが普通の状態です。しかし、血液中のコレステロールが増えすぎると過剰なコレステロールが血管壁に付着して血液の通り道を狭くし動脈硬化をひきおこします。

脂肪やコレステロールのとり過ぎなどの偏った食習慣によって、コレステロール値を高くします。又、脂肪や糖分、アルコールのとり過ぎや運動不足は中性脂肪を増やす要因になります。よって適量をバランスよく食べる規則正しい食生活を心がけることが大切です。

動脈硬化の原因になる活性酸素の働きを抑える抗酸化物質を多く含む食品を使っての調理実習です。

ぜひ御参加下さい。

☆参加には、事前申し込みが必要となります。けんこう広場、各薬局でお問い合わせ下さい。

㈱平野各店では、みなさまからのご意見をお待ちしています。
お気軽に、お薬に関すること、「医薬だより」についてなどお寄せください。

●発行責任者　㈱平野
代表取締役　平野　啓三
●編集責任者
平野拝志薬局　林　雅子