

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

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）

第  
228号

## 第3回 健康教室を 開催しました —今晚、さっそく作ってみます!!—

2月23日(金)10時30分より健康教室③“血液サラサラ調理実習に参加しましょう”を開催しました。40才代～70才代までの10名の方の参加で、なごやかに楽しい時間をすごしました。

野崎薬剤師の「コレステロールについて考えましょう」と題しての話の後、血液サラサラ調理実習、健康体操を行いました。

「コレステロール値が高いので話が参考になった。食事と運動の大切さを再認識した。」「調味料が少なくて、こんなにおいしく食べられ、勉強になった。」「大豆、ひじき、大根、かぼちゃなど、今までではしょう油と砂糖だけの味付けだったが、違う調理の仕方が習えて



よかったです。今晚、さっそくためしてみたい。」などなど調理実習は好評で、次回もぜひ参加したいと感想を話してくれました。献立は今回と次回の医薬だよりに掲載します。

続いてストレッチ、リズム体操を30分位行いました。1日3回食事をするように、毎日根気よく継続して体を動かすことの大切さを実感していただきました。

今回は医薬だよりをみて、積極的に申し込んでいただいた方が多く、健康への関心の高さを実感いたしました。次回は5月頃に予定



しています。ひきつづき、健康教室への御参加よろしくお願ひします。

また、平野きたむら薬店内けんこう広場にも、お気軽に立ち寄りください。



## 血液サラサラ 健康教室のメニュー紹介

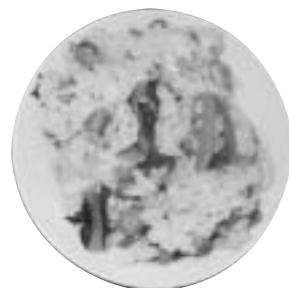
### いり大豆と小松菜とベーコンの混ぜご飯

1人分308kcal 塩分1.1g

材料／1人分	調味料
米	50g
大豆	20g
酒	大さじ1
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
小松菜	25g
ベーコン	薄切り1／4枚
サラダ油	小さじ1／2

#### 【作り方】

- ①米は洗って水を加え30分浸水させる。
- ②大豆はこんがりと炒る。
- ③①にaを入れて軽く混ぜ、②を散らし水を加え普通に炊く。
- ④小松菜はさっとゆでて2～3cm長さに切り、ベーコンは5mm幅に切る。油で炒め炊き上がったご飯に混ぜる。



～大豆や大豆の仲間を食べましょう～

大豆にはイソフラボンという抗酸化物質が豊富です。そして納豆が発酵する過程でその抗酸化作用がさらにアップすると考えられています。また赤や黒などカラフルな豆にはその色素にも抗酸化物質が含まれています。ちなみに黒豆の黒色はアントシアニンです。

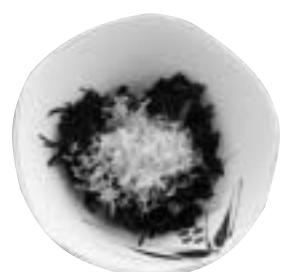
### ひじきの土佐酢あえ

1人分16kcal 塩分0.8g

材料／1人分	調味料
ひじき	乾5g
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1／2
塩、さとう	各ひとつまみ
削りカツオ	少々

#### 【作り方】

- ①土佐酢の材料を混ぜ合わせる。  
(盛り付け用に少量の削りカツオをとっておく。)
- ②ひじきは表示どおりにもどし、洗う。  
沸騰湯でさっとゆで、ざるにあげて湯をきり、熱いうちに①に入れて混ぜ、さます。
- ③器に盛り、削りカツオをちらす。



～海藻からも抗酸化物質はとれます～

海藻の中に強い抗酸化作用を持つ物質が含まれています。例えば緑色のクロロフィルのほか、フコキサンチンなど海藻特有のカロテノイドが含まれています。

# 子どもの救急ホームページ

小さい子どもさんがいらっしゃるご家庭に役立つサイトをご紹介します。『子どもの救急ーおかあさんのための救急＆予防サイト（<http://www.kodomo-qq.jp/>）』でこのホームページは、厚生労働省研究班／社団法人日本小児科学会により監修されています。

## ●目的は

夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。

## ●対象年齢は

生後1ヵ月～6歳までのお子さんです。

1. インターネットの検索サイト（ヤフー、グーグル、MSNなど）で「子どもの救急」と入力し検索します。
2. 「子どもの救急ーおかあさんのための救急予防サイト（ONLINE-QQ）」を選びクリックします。するとトップページに下図のような“気になる症状”の項目が左側に表示されます。

気になる症状を左のメニューから選んでクリックしてください。



発熱（38℃以上）
けいれん・ふるえ
吐き気
せき・ゼエゼエする
腹痛・便秘
皮膚のブツブツ
下痢
泣き止まない
おしっこが出ない
意識がない
耳を痛がる
頭痛
誤飲
ウンチが変
鼻血
動物に咬まれた
虫に刺された
やけど
頭を強くぶつけた

たとえば、「発熱（38℃以上）」を選ぶと下の画面にすすみます。

発熱（38℃以上）

●お子さんにあてはまる項目全てにチェックしてください。  
あてはまる□をクリックしてください。  
(複数選択可)

- 生後3ヵ月未満である。
- 元気はある。
- 無表情で活気がない。
- おしっこが出ている。  
オムツがいつものとおり濡れている。
- あやすと笑う。
- 1日中ウトウトしている。
- 水分はとれる。

結果を見る

↑当てはまる症状を全てチェックしたらクリック！

また、「ウンチが変」を選ぶと次のような画面といった具合にすすんでいきます。

ウンチが変

●お子さんにあてはまる項目全てにチェックしてください。  
あてはまる□をクリックしてください。  
(複数選択可)

写真で見よう！このウンチ大丈夫。▶

- 元気である。
- 機嫌が悪く、おなかも痛そうだ。
- 38℃以上の発熱がある。
- 肛門を痛がる。
- クリーム色の下痢便。
- ノリの佃煮のような黒くて粘っこいウンチ。
- イチゴジャムみたいなウンチをした。
- 真っ赤な血液が便の中まで混ざりあっている。
- ウンチをした後に、便器に血液がついている。

結果を見る

3. 当てはまる症状にチェックを入れて結果ボタンをクリックすると、選択した項目に対応した結果が表示されます。

4. 病院を受診するかどうかの最終的な判断は保護者の方がしてください。そして、病院へ行くと決まれば…

病院へ行く前に準備するものとして

- ・健康保険証・母子手帳・お薬手帳・お金
- ・着替え

お医者さんに伝えることとして

- ・いつから・何℃の熱・どのくらい続いた

・薬を飲ませた場合は、その薬の種類（説明書）など、細かく指示もしてくれます。他にも「子供の救急、喘息、事故、感染、たばこ、予防接種」などのサイトもありますので一度ご家庭のパソコンで試してみてください。



# 献血体験



先日、今治市民会館で初めての献血を体験してきました。前々から興味はありました。献血に行こうと思う事はありませんでした。針を刺すので痛いし、途中で気分が悪くなったりしないかという不安があったからです。

私が行った今治市民会館は全血献血の400ml献血のみを行っていました。いつも20名前後の方が協力されているようです。なぜ400ml献血なのかというと、400ml献血は一人の方から血液をよりたくさん提供されることで、安全性を高めることができます。男女とも18歳から69歳まで体重が50kg以上あれば400ml献血できます。

実際、献血をしてみるととても簡単で、「こんなもの?!」という感じでした。やはり、針を刺すときは痛いのですが、徐々に痛みはなくなりました。看護師の方がいて随時気を配っていただけるので安心して献血ができ、献血をする前の不安はなくなりました。また、献血に行こうと思いました。

では、献血の流れをご紹介します。

## 1. 献血受付

献血申込書に記入します。すでに献血履歴のある方は一部省略されます。

身分証明書等の提示をし、本人確認が行われています。また申し込みの際に記載した個人情報（住所・氏名等）は、厳重に管理されていて、外部に流出することはありません。

## 2. 問診票の記入および血圧測定

献血をしていただく方の安全と患者さんが安心して輸血を受けられるよう、献血する方の健康状態を問診票に記入します。

問診内容のプライバシーは厳守されますので、正確に答えてください。

花粉症などのアレルギー用薬、胃腸薬、降圧薬、高脂血症治療薬、漢方薬やビタミン剤、ミネラル剤などは、当日服用していても献血可能になりました。

## 3. 血液比重測定、血液型事前判定

貧血の心配がないか、血液比重またはヘモグロビン量の測定と血液型の判定を行います。成分献血の場合は、血小板数の測定も行います。（すぐ血液型、血液比重がわかります。）

採血する時には、細菌などの混入がないように、針を刺す部分の皮膚を厳重に消毒していますが、今までにヨード過敏症と言われたり、ヨードによるアレルギー症状を起こされたことのある方は消毒液を変更してくれるで申し出てください。《本当に念入りに消毒してくれます。》

## 4. 献血

採血ベッド（ベッドというよりもリクリニング椅子）に横になり献血をします。注射針を刺したときにチクッと痛みはありますが、すぐに痛みは和らぎます。万が一痛みが続い

たり、指の先まで響くような痛みがあれば、近くにいる看護師、医師等に知らせてください。《手のひらを握って開いてという動作をすることによって血液を送り出しやすくなります。》

採血にかかる時間は、だいたい10分から15分程度です。

## 5. 休憩

献血後には、充分に飲み物をとり、10分程度休憩してください。また、重労働（採血側の腕に強い力がかかるないように）、入浴（献血後2時間以内の入浴とサウナ）、飲酒・喫煙（献血直後）、スポーツ（水泳・マラソン等の激しいスポーツ）は避けてください。

《献血後にジュースなどをくれます。血液は水分で出来ているので、充分に水分をとるようにした方が良いそうです。》

## 6. 献血手帳受け取り

自分自身の献血記録になりますので、次回も必ず持参してください。

### 献血後のお知らせ（検査結果）

献血後1ヶ月以内に親展にて届きます

#### ○お知らせしている検査項目

- ・ 血液型検査、生化学検査（献血者全員）
- ・ 血球計数検査  
(400ml献血者及び成分献血者)

#### ○検査で異常を認めた場合にお知らせする項目

- ・ B型、C型肝炎ウイルス検査
- ・ 梅毒検査
- ・ H T L V-1 検査  
(エイズ検査ではありません。)



☆今治近辺で献血が出来るところです。参考にしてください。

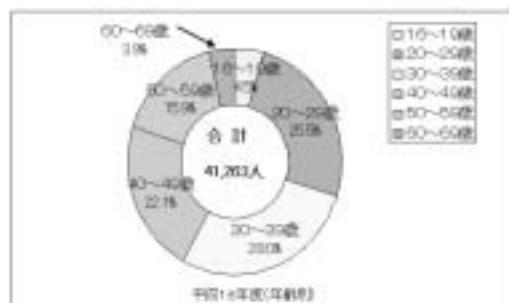
### ■定期献血場所

献血実施場所	実施日(曜日)	実施時間
松山	松山市大街道2丁目6番地6 大街道献血ルーム	12月30日、 1月1日を除く毎日
	松山市宮西1丁目2-1 フジグラン松山	毎月第1月曜日 (祝祭日は除く)
新居浜	新居浜市一宮町 新居浜市役所	毎月第4火曜日 (祝祭日は翌日)
西条	西条市明屋敷 西条市役所	4月、7月、 10月、1月の第3 金曜日 (祝祭日は前日)
今治	今治市別宮町 今治市民会館 (市役所)	毎月1日・ 10日・20日 (祝祭日は翌日) ※4月以降は1日 のみに変更

献血実施時間は、移動採血車の都合で多少変わることがあります。巡回予定は広報などに掲載されますので確認してください。

### ■年齢別・性別献血状況（愛媛県）

<< 平成18年度 >>



愛媛県はどの血液型も不足しているようです。まだ献血をしたことはないが興味のある方、最近献血に行かれていない方はぜひ、献血に行きましょう!!

献血について詳しく知りたい方は愛媛県赤十字血液センターのHPなどをご覧ください。

# 今年3月。春です。 立春でさる化粧品で 少しめしゃれしてみませんか

今年は暖冬ではありました、春を迎えるという心はずむ気持はいつもの年と同じですね。『立春過ぎたら日焼け止め』とも言われるよう立春を過ぎると紫外線量は急激に増えてくると言われています。紫外線によるトラブルを起こす前に、予防が大切です。『医薬だより218号』でも紫外線対策についてご紹介しましたが、その中でもお出かけの際は日焼け止めクリームが必需品です。しかしその日焼け止めクリームでかえって肌あれを起こしてしまったという声をよく聞きます。そんな経験されたことはありませんか？せっかくのトラブル予防がそんな結果になっては困ります。肌にやさしくて、しかもしっかり日焼け防止してくれる化粧品を選ぶことはとても大切です。

日焼け止めクリームには紫外線を防ぐために散乱剤や吸収剤が配合されています。当店では、幅広い領域の紫外線を吸収しなおかつ安全性に優れている紫外線吸収剤が配合されているものをおすすめしています。塗ったあと白っぽくならないので男性にも使っていただけますし、水で洗い落としてできるタイプもありますので乳児にはこちらが便利です。

さあ、それでは肌にやさしい日焼け止めクリームをつけたあとは少しメイクアップしてみませんか。肌にとって好ましくないと思われる※（香料、タール系色素、防腐剤、鉱物油）などの成分を一切使用していない安心してメイクアップが楽しめる化粧品があります。今まで肌が弱くてメイクをあきらめていた方も是非一度試してみませんか。お顔が華やぐと気持まで明るくなつてどこかへ出かけたくなりますよ。質の良い自然の原料で作られた化粧品を使うということは素肌の健康にとって良いだけでなく私たちの環境を守ることにもつながっていくのではないでしょうか。安心して使える化粧品については平野きたむら薬店までお気軽にご相談ください。

※これらは石油を原料としているものが多く皮膚炎やアレルギーを起こすことが知られています。中でも口紅については食物と一緒に口の中に入ってしまうのですからタール系色素（○色〇〇号と表示されている）を使っているものには注意しましょう。



(株)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、お薬に関する事、「医薬だより」についてなど  
お寄せください。

●発行責任者 (株)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