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231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）

第４回 ひらの健康教室開催！！

5月11日㈮10時30分より健康教室④"骨骨（コツコツ）食べようカルシウム"を開催致しました。９名の方に参加していただき、楽しく有意義な時間を過ごしました。

「骨粗鬆症」についてのお話を聞いていただいた後、調理実習、ウォーキングを行いました。

「豆腐ハンバーグを作るとき、豆腐の水切りに時間がかかっていたけど、厚揚げを使うことによって、水切りしなくていいし、時間短縮が出来ることがわかった。簡単でよかった。」「カロリーは少ないのにボリュームがあった。」「素材の味が出ていてよかった。」「健康教室に参加して楽しかった。」「ためになった。」と、大好評でした。骨を丈夫にするにはカルシウム１日800㎎（成人必要量600～700㎎）と言われています。献立は今回と次回の医薬だよりに掲載しますので、今晩のメニューの参考にしてみてはどうでしょうか。

骨粗鬆症予防のためには運動と日光浴が効果的です。そこで、調理実習が終わった後、天気も良かったので、参加者の方とウォーキングにでかけました。新港湾の辺りまで行きました。「潮風を受けて気持ち良かった。」「皆と一緒だったから、いつもよりたくさん歩けた。」「一年分歩いた。」とお話されていました。

この健康教室を楽しみにしてくれているファンの皆様のおかげで今回も大好評でした。次回は８月に開催予定です。初めての方もお気軽に参加してみてください。お待ちしております。

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。

メニエール病

内耳のトラブルでおこるグルグル・フラフラタイプのめまい

メニエール病とは

メニエール病とは、体の平衡感覚を感じ取る「三半規管」と、音を感じ取るかたつむりのような「蝸牛管」がある「内耳」にトラブルが生じたときに起こりやすいめまいです。三半規管と蝸牛管は隣りあわせで互いに影響しあっているため内耳に水がたまるなどのトラブルが生じると体のバランスがうまくとれなくなって、めまいが起こります。回転性めまいに伴って難聴と耳鳴りが最低でも数十分、長い時で数時間も持続して起こり、めまいがおさまると難聴と耳鳴りも軽くなるのが典型的な症状です。

特に、急性の場合はグルグルするめまいが、慢性化するとフラフラするめまいが発生します。

軽い運動を心がける

メニエール病の原因となる「リンパ水腫」は悪質な水分であり、内耳という限定された部分に溜まっています。その状態を改善させるためには、内耳付近の血液循環が大切です。余分な汗を出す「軽い運動」「ウォーキング」などをする事で基礎代謝が上がり、血液循環が改善するためメニエール病になりにくくなると言われています。また、メニエール病を繰り返す方の食事療法として、血液循環をよくする

●しょうが　●にら　●火を通した大根

などの食材がお勧めです。

ストレスをためない

「ストレスがめまいを発生させる」と言われていますが、それがどうしてメニエール病の発生原因とつながるのかは現在のところ不明です。ストレスから血管が収縮気味となってしまいリンパ液の代謝が追いつかないためともいわれています。

●長時間の運転やテレビ、読書はさける。
●夜更かしや睡眠不足、過労はさける。
●対人関係や心配事も可能な限り気にしない。

などが大切です。

一般的な治療方法

薬による治療が主で「内リンパ水腫」に対しては、水ぶくれを軽くする目的で利尿剤系統の薬を多く使います。中でも、イソソルビドが広く使われています。また、内耳神経の活動を改善する目的で、ビタミン剤や末梢血流改善剤なども使います。しかし、薬による治療でめまい発作を止めることができず社会生活に支障をきたすような場合や、聴力が段々悪化して行く時には手術も行われます。

検査

聴力検査を行い、難聴があるかどうかを調べます。また、からだのバランス状態を見る平衡機能検査も行います。この検査には２種類あり、１つは足踏みなどをしてからだのふらつきを見るもの、そしてもう１つは眼の動きを見る眼振検査です。眼振検査は、内耳に三つある半規管のひとつ、外側半規管を体温より７度高い温水(44℃)と７度低い冷水(30℃)の注水で刺激して、誘発される「眼振」を観

察して半規管機能をみる検査です。

さらに、必要に応じて、頭部のＣＴ（コンピュータ断層撮影）検査やＭＲＩ（磁気共鳴画像検査）耳のＸ線検査なども行います。

「めまい」の経験は健康な人にもあります。それだけに、「その程度で」といった無理解や誤解も多いようで、無理をして仕事に出たり、学校へ行ったりということもありがちです。メニエール病の発作は、個人差がかなりあるといわれています。周りに発作が起きた人がいた時は、冷たい濡れタオルなどで目を覆って冷やすと楽になるという人もいます。あわてず身体を横たえるなど、いちばん楽な姿勢で安静にしてあげましょう。

2007年世界禁煙デーinえひめ

先日、「2007年世界禁煙デーinえひめ」のイベントが松山で行われ、参加しました。午前中は、デモ行進があり、大街道から銀天街に向かって禁煙のメッセージや写真のプラカードを掲げたり、「世界中からタバコをなくそう」、「歩きタバコはやめよう」などのシュプレヒコールを叫んだりしながら行進しました。今年は行進の途中で、タバコの着ぐるみを着たダンサーが「たらこ たらこ たらこ」の替え歌に合わせてダンスを踊りました。子どもたちが、「どうぞ。」と声をかけて一生懸命ティッシュを配る姿に「ありがとう。」と快く受け取ってくれる場面も見られ、少しでも多くの人たちに、関心をもってもらえたらよいなと感じました。

午後からは、いよてつ高島屋スカイドームで、禁煙スピーチコンテストや講演などがありました。

禁煙スピーチコンテストでは、小学生、中学生、高校生、看護学生たちが、一人ひとり自分の意見を述べました。

- **タバコがやめられない原因は、価格にあるのではないか。**
  日本のタバコは安すぎるのではないか。
- **タバコのポイ捨て、禁煙の駅でタバコを吸う人など、マナーの悪さが目立つ。**
- **日本のタバコのパッケージは、さわやかなイメージがある。**
  タバコを吸っている姿がかっこいいというイメージがある。

など、いろいろな問題点から考えて、社会全体がもっと見直していく必要があるという思いを伝えてくれて、それぞれとても素晴らしい意見でした。とても印象に残ったのが、「タバコには、一瞬の幸せはあっても明るい未来はない。」という言葉でした。子どもたちに最初の１本を興味本位で吸わせないように、もっとタバコの害について学び、危険性を伝えていくとともに、まずは大人が吸わない姿を見せていかなければいけないと思いました。

また四国アイランドリーグ・コミッショナーの石毛宏典氏による講演やトークショーもありました。石毛氏も、昔タバコを吸っていたそうですが今はもう禁煙して12年になるそうです。禁煙してよかったことは、ごはんがおいしいと感じることや、朝、痰が出ないことなどだそうです。四国アイランドリーグの中で野球選手の半分くらいの人たちは、吸っているのではないかということで、タバコの害について知ることのできる機会をつくっていきたいと考えてくださっていました。

午前中のデモ行進で、吸殻拾いも行い、集めた吸殻を見せてもらいました。店が多く並ぶきれいにされている道でも、かなりの吸殻があり驚きました。

これからまた勉強しながら、禁煙相談などの支援をしていきたいと思います。

小児メタボリック症候群の診断基準

メタボリック症候群の人は、内臓脂肪がたまって動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中の危険性が高くなります。心臓病・脳卒中は、日本の三大生活習慣病(がん・心臓病・脳卒中)であり放っておくと死に関わる重大な病気です。これらのメタボリック症候群の方も体重減量、特に内臓脂肪減量により確実に心臓病や脳卒中の危険率が下がることがわかってきました。しかし現在10歳の日本人小児の90%以上に動脈硬化の初期病変が認められます。このため今の子どもの心臓病や脳卒中の予防は成人期からでは遅く、小児期から取り組まなければなりません。そこで、動脈硬化促進の危険因子を持っている小児を拾い出し、生活習慣の改善を行うため、厚生労働省研究班は、６歳～15歳を対象とするメタボリック症候群の診断基準を作成しました。研究班の調査では肥満児なら５～20%がこれにあてはまる可能性があるといっています。

子供のメタボリック症候群の診断基準(2007年)

内臓肥満

ウエスト周囲径80cm以上の場合、下記の３つの症状のうち、２つ以上該当すると小児メタボリック症候群と診断されます。

1．**高 血 圧**　血圧が125／70mmHg以上
2．**高 血 糖**　空腹時血糖が100mg／dl以上
3．**高脂血症**　中性脂肪120mg/dl以上、HDLコレステロール40mg/dl未満

ウエスト周囲径のみ80cmの基準を超えると予備軍。また小柄な小学生もいるので、ウエスト周囲径を身長で割った数値が0.5以上も危険としています。

基準に当てはまる小児は、生活習慣改善の指導をうけます。基本は食事療法・運動療法であり、小児では薬物療法は行われていません。平野薬局では家族の食事・運動などの生活習慣改善におけるサポートも行っています。お気軽にご相談ください。

タオルを使って簡単トレーニング

今回は今治の特産品のタオルを使った体操を紹介します。身近にあるタオルを使ってぜひチャレンジしてみてください。

①タオルで腕の筋力強化

タオルを両手に持ち、上下、左右に引っ張ります。(握り方は両方の親指が内側に向くように握ります。)各運動10秒間を３回行うとよいでしょう。反動をつけて行わないようにしてください。また、呼吸を止めて行うと高血圧の原因になるので、息を吐きながら引っ張るようにしてください。

②タオルのたぐり寄せ

裸足で椅子に座り、足元にタオルを広げて置き、足の指先でタオルをたぐり寄せる動作を繰り返します。

左右それぞれ１～3分ずつ行うとよいでしょう。このトレーニングは、足裏の筋肉を強化することで、バランス能力の改善を促すばかりでなく、足裏からの刺激が脳へ伝わることによって、下半身の筋力を高める効果があると言われています。

テレビをみながらでも簡単にできますので、運動は苦手だなという方も、ぜひ取り入れてみてください。

乳幼児・学童に対する予防接種の広域化について

1、予防接種広域化とは？

定期予防接種は、お住まいの市や町が委託契約を結んでいる医療機関で接種を行っています（一部の市町では保健センターなどでの集団接種の場合があります。）

定期予防接種とは？

- 予防接種法及び結核予防法に基づいて市町が実施する予防接種です。
- 乳幼児・学童の予防接種については県内全市町で自己負担の費用なしで接種できます。

お住まいの市町や近隣にかかりつけ医をお持ちの多くの方は、この実施体制の中で予防接種を受けていただくことができますが、次のような特別な事情がある方にとっては、不便な面がありました。

＊住所地から離れた遠方にかかりつけ医を持つ方
＊里帰り出産などで住所地から離れた医療機関での接種を希望する方
＊医学的な理由により住所地市町での接種の機会を逃した方

予防接種広域化とは、このような不便を解消するために、県内にお住まいの方で、上記のような特別な事情がある方については、お住まいの市や町という枠を越えて、県内のどこの医療機関でも定期予防接種を受けることができるようにすることをいいます。

2、予防接種広域化協力医療機関について

予防接種広域化の制度が利用できる医療機関は、予防接種広域化に協力することを承諾した協力医療機関です。

3、保護者の方へ

予防接種広域化の制度を利用して定期予防接種を受けようとする場合には、以下の点にご注意ください。

- 接種を希望する医療機関が予防接種広域化の協力医療機関かどうか、確認してください。
- 予約が必要な場合がありますので、医療機関へ連絡してください。
- 接種日には、次のものを必ず持参してください。

母子健康手帳
市町から配布された予診票、予防接種券等（予防接種手帳に添付されたもの等）

＊予診票、予防接種券の配布については、各市町により取り扱いが異なります。
詳しくは、住民登録をしている市町の予防接種担当者にお問い合わせください。
また、念のため健康保険証をご持参ください。

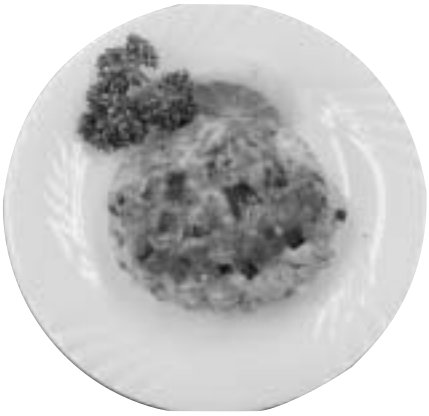
健康教室 メニュー紹介

厚揚げと干しエビのハンバーグ風

カルシウム467mg　塩分0.8g
エネルギー307kcal

材料／１人分	調味料
厚揚げ	１／２個
干しエビ	15g
パン粉	適量
卵黄	１／２個
ねぎのみじん切	10g
しょうゆ	小さじ１／２
小麦粉	適量
サラダ油	適量
レモン	１／８切

【作り方】
①干しエビはひたひたのぬるま湯につけてもどし、みじん切りにする。
②厚揚げは手で細かくほぐして、干しエビ、パン粉、卵黄、ねぎ、しょうゆを加えてよく混ぜ合わせ、落ち着くまで冷蔵庫で休ませる。
③円盤型に整え、小麦粉をうっすらとまぶす。
④フライパンに油を熱し両面をこんがりと焼く。
⑤皿に盛りレモンを添える。



小松菜のぴり辛いため

カルシウム135mg　塩分0.6g
エネルギー143kcal

材料／１人分	調味料
白菜	60g
小松菜	35g
豚ももこま	50g
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
豆板醤	適量
しょうゆ	小さじ１／２

【作り方】
①白菜と小松菜は洗って水けをきっておく
②豚肉は塩こしょうをふる。
③中華なべを熱してごま油をなじませ、豆板醤を加えて手早く混ぜ、豚肉を入れて炒める。
④豚肉に火が通ったら白菜と小松菜を手でちぎり入れて炒め、しょうゆをなべ肌からまわし入れる。

㈱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