

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
240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）

健康教室⑥開催 「男性の料理教室」楽しかったです!!

2月22日(金)10時30分より健康教室⑥一食べて満足する健康食ー「男性の料理教室」を開催しました。9名でわきあいあいと、とても楽しい時を過ごしました。「メタボリックシンドローム」についての話の後、調理実習、体力年齢チェックを行いました。

「内臓脂肪の蓄積が高血圧、糖代謝異常、脂質代謝異常をおこし、動脈硬化が発症しやすくなる。内臓脂肪を減らすためには、適度な運動、バランスのとれた食事が大切である。」という話に、みんなで「そうやなあ」と納得。毎日歩いて、体重を18kgも減らして血圧もコレステロール値も血糖値も正常になった、膝の痛みもなくなった。又、週3回、プールに行き2000m泳いでいる、など体験談も語られ、「やっぱり運動せないかなあ。」ということになりました。

調理実習のメニューは前回(239号)の医薬だよりに掲載しております。「男子厨房に入らず」のごとく、全然料理をしたことのない人から、本職じゃないかと思われる位達者な人など様々

でしたが、それぞれ自分のできごとに積極的に参加していただきました。

「楽しかった。男だけで遠慮がなくてよかつ



た。ええ勉強になった。」「塩分もぴったりで、量的にも十分満足した。おいしかった。」と喜んでいただきました。

体力年齢チェックは、バランス、跳躍力、柔軟性、腹筋、敏捷性の5つのテストを行いました。みんな青年の気持ちに返って、「負けじ」とはりきっていました。後日、足腰の痛みが出ないかチョット心配する位でした。70才代の方は、20才代の診断が3つもあって非常に喜んでいました。別の方は「もっと若いつもりだったけど、年相応の結果でがっかりした、歩かないかんと思った。」と感想をよせてくださいました。

最後に腹囲も測りました。皆様のおかげで、今回の健康教室も大好評で終えることができました。こんな内容でしてほしいなど要望もお寄せいただき、健康づくりに役立つ内容で続けていきたいと思っています。今後共、よろしく願いいたします。



後期高齢者医療制度とは？

もうご存知でしょうか。4月から、75才以上の方（後期高齢者）と、65才～74才までの寝たきりの方、障害認定をうけている方の保険制度が変わります。75才以上の高齢者1300万人（県内約20万人・総人口の14%）すべてが、今まで加入していた国民健康保険や社会保険を脱退し、新しくできる「75才以上の方だけの医療保険」に組み入れられます。サラリーマンの息子などの「扶養家族」として社会保険に加入していた高齢者の方（約200万人）も、今までは保険料を払っていませんでしたが、新制度では保険料を負担することになります。

保険料は、年金額が月15,000円以上の人は介護保険とあわせて「年金」から天引きされます。これまで75歳以上の人に対しては、障害者や被爆者とともに、人道的配慮から保険証を取り上げて「短期保険証」「資格証明書」を発行することは禁止されていましたが、これからは滞納した場合、保険証を取り上げ「資格証明書」が発行され、医療費の全額を窓口

でいったん払わなければなりません。

保険料は、所得に応じた「所得割」と負担能力とは関係なく1人当たりで負担する「均等割」で構成され、個人単位で課せられます。負担軽減措置として、世帯主と世帯の被保険者の所得との合計に応じ7割・5割・2割の減額措置があります。また激変緩和措置として、サラリーマンらが加入する被用者保険の被扶養者だった人は、制度加入時から2年間は均等割だけが課されるなどの軽減措置があります。

運営は20市町で構成する愛媛県後期高齢者医療広域連合（広域連合会長中村時広松山市長、事務局は松山市北条支所に設置）が行い、保険料の徴収実務は市町が行います。07年11月27日に広域連合議会が開かれ、愛媛県では保険料の均等割額41,659円（月額3,471円）所得割率7.85%とする条例案を可決しています。1人当たり平均保険料は年間74,390円（月額6,199円）で、適用期間は09年度末までの2年間となっています。

医療機関にかかった時の窓口負担は今まで通り1～3割です。詳しくは市の広報（2月15日号）などを参考にしてください。



いつまでも若々しさを保つための 日常生活12か条

「いつまでも若々しくありたい…」そんな願いに答える、「日常生活12か条」をご紹介します。日常生活12か条は、痴呆の予防や脳の活性化のための12か条です。12か条を自分なりに気をつけて行い、1ヶ月間で12か条のどれを実施したか、周りの人と話しましょう。12か条をしていると、気がつくこと、自己流のやりかたというのがでてきます。新しい発見や自分なりの考えをみつけることは、創造性を高め脳の活性化にとっても効果があります。

年を取ると、記銘（意識して覚える）と再生（覚えたものを取り出す）が若い頃と比べてうまく行いにくくなります。そのため若い頃と比べて「ど忘れ」が増えてきます。しかし、覚えることをメモに書いたり、うまく段取りするなどの長い人生経験に裏打ちされた生活の知恵を使うことで、記憶の衰えをカバーできます。

老若のタイピストのタイプを打つ早さを比べた研究者がいます。確かに、指の動きは若者の方が速かったのですが、実際のタイピングの速さの差はほとんどありませんでした。経験豊富な高齢のタイピストは、文章の先を想像して読む力があり、これにより指の動きの遅さをカバーすることが出来るからです。これらの知能は、主に2種類にわけられています。

流動性知能と結晶性知能

流動性知能	結晶性知能
≒機知(柔軟思考)・創造性	≒知恵(長い人生経験による賢さ)・経験
新しい状況に慣れたり、新しい問題を解決する力	これまで蓄積してきた人生経験や知識
老年期になると低下する	老年期になっても保たれている

画家のゴーギャンやダリなどは、老年期を過ぎてすばらしい絵画を多く描いていますし、ゲーテや志賀直哉などの作家は、晩年にすばらしい代表作を書き上げています。このように、新しくすばらしいものを生み出す創造性は、年とともに衰えていくどころかますます高まっていきます。日常生活12か条を創造性を高めるツールとしてぜひ役立ててください。

いつまでも若々しさを保つための日常生活12か条

1. 新聞や雑誌など読み物を音読する。
2. 買い物をして、相手からお釣りをもらう前に、自分でお釣りの額を暗算する。
3. 1日15分から20分程度、散歩する。
4. 誰か（家族・友人）と1日1回以上話をする。
5. 野菜や果物、魚を、毎日よくかんで食べる。
6. 家族や友達に、初めての料理（珍しい料理）を作って食べさせる。
7. 囲碁、将棋、クロスワードパズルを楽しむ。
8. 園芸、書道、裁縫、ねんどや皮細工、パソコンなど、指先を使う活動を試みる。
9. 病院やお店など、普段よく行く場所に、いつもと違う道を通って行く。
10. 午後1時から3時の間に、30分程度の昼寝をする（午後3時以降と、1時間以上はダメ）。
11. リラックス体操を行う。
12. ()

◎12は自分で心がけたいことを考えて決めてください。

例)フラダンスの練習をする。 など

家庭血圧を はかりましょっ

健康診断などで「血圧が高めですね。おうちでも測ってみてください。」と言われたことはありませんか？

病院などで医師や看護師の白衣を見ると血圧が上がる白衣高血圧や、日中の血圧は正常でも朝方の血圧が高くなる早朝高血圧などの診断のためには、自宅での血圧（家庭血圧）の測定が重要です。

いろいろな種類の家庭血圧計が手ごろな値段で電気店・薬局などで販売されています。家庭で血圧を測るために必要な家庭血圧計の選び方について、また家庭で血圧を測る時の注意点について考えてみましょう。

血圧の測定方法には腕帯を腕に巻いて血液の流れを止め腕帯をゆるめて血液が流れ出した時の血管音を聞いて測定する聴診法（コロトコフ法）と、途絶えた血液が流れ出した時の動脈壁の振動をセンサーで感知して測定する振動法（オシメトリック法）があり、通常病院では聴診法が、家庭用血圧計の多くは振動法が採用されています。

測る方法も上腕・手首・指など様々ですが、上腕で測るタイプがもっとも信頼できるようです。日本高血圧学会の家庭血圧ガイドラインでは上腕で測るタイプがすすめられています。手首や指先で測定するタイプは、末端の血圧が変動しやすいため、測定値は目安程度に考えた方がよいでしょう。



家庭血圧の測り方

腕帯が心臓の高さに来るよう、枕などを使って調節します。

朝は、

- 起きてから1時間以内
- トイレを済ませてから
- 1～2分すわって安静にした後（食事や薬の前）に測ります。

夜は、

- 就寝前に
- 1～2分すわって安静にした後に測ります。

家庭血圧を記録しましょう

測りっぱなしにせず記録することでどのような原因で血圧が上下するかなどいろいろわかることがあります。薬局にも血圧手帳をおいています。必要な方は声をかけてください。

高血圧は、高脂血症・喫煙とともに動脈硬化の三大危険因子と言われています。家庭血圧を測ることで脳梗塞・心筋梗塞など命にかかわる病気を未然に防ぐこともできます。面倒くさがらずにぜひ家庭血圧を測り記録してみましょう。

高血圧

「マイ保育園」



今治市で平成20年1月よりスタート!

「マイ保育園」とは?

妊婦さんや育児をされる方などが、身近な*保育園に登録することで、妊娠中から子どもが満3歳になるまでのとくに不安の多いこの時期に、保育士などから継続的に支援（保育園見学や子育て相談、おためし一時保育・園庭開放など）を受けることができます。（現在31保育園で実施中）

*ここでの「保育園」は保育所も含まれます。

登録のタイミングは?

母子健康手帳の交付を受ける時にその場で簡単に登録できます。

- ・平成19年4月1日以降に出産した方、母子健康手帳の交付を受けた方が対象となります。（第2子以降の妊娠・出産も対象となります）
- ・対象になる方は、いつでも保健センター（支所管内は支所健康福祉課）・こども福祉課・保育園で登録できます。（満3歳になるまで）

申請したら

3週間くらいで保育園から「マイ保育園登録証のシール」と「登録完了しました」の手紙と「園からのお知らせ」が送られてきます。「マイ保育園登録証のシール」は母子健康手帳のカバーに貼っておくと登録済の目印になります。

登録の保育園は?

自分の好きな保育園ではなくて、住所に近いところの保育園に区分けされていて、住所で登録園が決まります。

*登録したときから満3歳になるまで保育園が相談・遊びの場になります。

妊娠中から登録した保育園で見学や子育て講座・行事に参加することにより出産や育児に関する不安の軽減につながれると思います。

- 保育園から見学や子育て講座・園庭開放・行事参加の案内があります。
- 身近に育児相談の相手がいる安心感がもてます。
- 参加者同士で情報交換や仲間づくりができます。

出産したら

出生届を提出する時に、おためし一時保育の申請をすると

*「マイ保育園・ほっとスマイルチケット」おためし一時保育利用券が3枚送付されます。おためし一時保育（半日・無料）が利用できます。

- 週1回（水曜日・定員2人）
9:00~13:00
一週間以上前に予約が必要
- 親子一緒での体験
- 「おためし一時保育」は在園児と同じ給食・おやつあり
- 利用できる年齢は、満1歳~満3歳になるまで



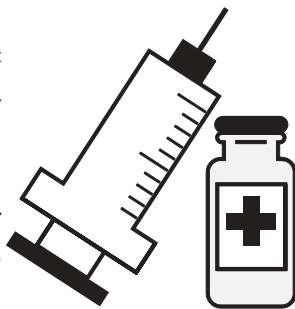
*対象者の一人でも多くの方が登録をし、一人で子育てするのではなく、保育園や地域の方の力を借りながら助け合って一緒に子育てができたと思います。

詳細は 本庁こども福祉課 こどもセンター
TEL0898-36-1529まで
お問い合わせください。

麻疹の予防接種が 変わります。

2007年度は10代・20代を中心に麻疹（はしか）が流行し、多数の学校が休校措置を行うなど社会的混乱が見られました。麻疹予防接種率は最近ようやく全国平均で80%に達しましたが、地域によっては50~60%と低い状態にあります。麻疹抑制には95%以上の達成が必要であり、日本での麻疹の流行は中途半端に抑制された状況です。WHO（世界保健機構）は、日本を含む西太平洋地域において、2012年までにこの地域からの麻疹を排除する目標を定めており、わが国でもその目標に向け、2006年から麻疹・風疹ワクチン2回接種が始まっています。しかし調査により10代・20代の人々の10~15%が免疫を全く持っていないか、あるいは十分でないことがわかりました。厚生労働省は感染症法施行規則を改定（2008年1月）、2回接種世代の拡大を図ります。

2008年4月1日から5年間の期限付きで、麻疹と風疹の定期予防接種対象者が、現在の第1期（1歳児）、第2期（小学校入学前年度の1年間に当たる児）に加え、第3期（中



学1年相当世代）、第4期（高校3年生相当世代）に拡大されます。これは2006年度に始まった2回接種の恩恵にあずかれない世代の救済であり、順調にすすめば2012年には、1990年度以降生まれの人たちが2回接種世代となります。

※市からの連絡に注意し、対象にあたる方々は忘れずに接種を受けましょう。

麻疹風疹ワクチンはなぜ2回接種なの？

1. 1回の接種で免疫がつかなかった子どもたち（数%存在すると考えられている）に免疫を与えます。
2. 1回の接種で免疫がついたにもかかわらず、その後の時間の経過とともにその免疫が減衰した子どもたちに再び刺激を与え、免疫を強固なものにします。
3. 何らかの理由で1回目に来なかった子どもたちにもう一度接種のチャンスを与えます。



〈平野きたむら薬店 “けんこう広場” からのお知らせ〉

現在、平野きたむら薬店 “けんこう広場” で行っています健康チェック、食事健康相談を4月より「平野屋薬局」（JR今治駅前 ☎32-0255）にて行うことになりました。引き続き（竹中・松浦）が食事健康相談を承りますのでお気軽にご利用くださいますようお願い申し上げます。

（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 榎平野
代表取締役 平野 啓三
●編集責任者
平野栞志薬局 林 雅子