

平野屋薬局／平野調剤薬局／平野ときわ薬局／平野八町薬局

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第
242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

平野グリーン薬局／平野拝志薬局／平野あさくら薬局

特定保健指導について

医療保険者によって、保健指導対象者を選定して階層化し、健診と同様に利用券が発行され、保険指導機関に行き、保健指導を受けることとなります。（詳細は協議中）

※保健指導対象者の選定と階層化は？

ステップ1

○内臓脂肪蓄積に着目してリスクを判定

- ・腹囲 男性 $\geq 85\text{cm}$ 、女性 $\geq 90\text{cm}$ → ア
- ・腹囲 男性 $< 85\text{cm}$ 、女性 $< 90\text{cm}$ かつBMI ≥ 25 → イ

ステップ2

- ①血糖 a 空腹時血糖 100mg/dl 以上又は
b HbA1cの場合 5.2%以上又は
c 薬剤治療を受けている場合
(質問票より)
- ②脂質 a 中性脂肪 150mg/dl 以上又は
b HDLコレステロール 40mg/dl 未満又は
c 薬剤治療を受けている場合
(質問票より)
- ③血圧 a 収縮期血圧 130mg/dl 以上又は
b 拡張期血圧 85mmHg 以上又は
c 薬剤治療を受けている場合
(質問票より)
- ④質問票 喫煙歴あり (①から③のリスクが1つ以上の場合にのみカウント)

ステップ3

○ステップ1、2から保険対象者をグループ分け

- アの場合 ①～④のリスクのうち追加リスクが2以上の対象者は 積極的支援レベル

- 1の対象者は 動機づけ支援レベル
- 0の対象者は 情報提供レベル とする。
- イの場合 ①～④のリスクのうち追加リスクが3以上の対象者は 積極的支援レベル
- 1又は2の対象者は 動機づけ支援レベル
- 0の対象者は 情報提供レベル とする。

- ・服薬中の対象者については特定保健指導の対象としない。ただし医療保険者、医師の判断に基づき保健指導を行うことができます。
- ・前期高齢者（65歳以上75歳未満）については、積極的支援の対象者となった場合でも動機づけ支援とする。

※標準的な保健指導のプログラム

各保健指導プログラムの目標を明確化。

情報提供	健診結果の提供にあわせて、 <u>基本的な情報を提供すること</u> をいう。
動機づけ支援	医師、保健師又は管理栄養士の面接・指導のもとに行動計画策定し、 <u>生活習慣の改善のための取り組みに係る動機づけ支援を行うとともに</u> 、計画の策定を指導した者が、計画の実績評価を行う保健指導をいう。
積極的支援	医師、保健師又は管理栄養士の面接・指導のもとに行動計画策定し、生活習慣改善のための、 <u>対象者による主体的な取り組みに資する適切な働きかけを相当な期間継続して行うとともに</u> 、計画の策定を指導した者が、計画の進捗状況評価と計画の実績評価（計画策定の日から6ヶ月以上経過後に行う評価）を行う。

4月から実施ということになっていますが、健診の自己負担額や保健指導の詳細は、まだまだ協議中であり、健診は5～6月位から、保健指導は夏以降位になるようです。

40歳から70歳までの方は、ぜひ健診を受け

て、健康で元気に生活することができるよう生活習慣をかえるキッカケにしていきましょう。

(株)平野でも、保健指導ができるように準備をすすめています。又、ご利用ください。

2008年 世界禁煙デー

今年も、世界禁煙デー（5月31日）がやってきます

今年度テーマ

TOBACCO-FREE YOUTH
若者へのタバコの売り込みをやめさせよう

WHO（世界保健機構）からのメッセージ

（日本禁煙学会ホームページより）

タバコは最大の予防可能な死亡原因のひとつである。タバコはそれを作った会社の指示通りの使い方をした場合、その消費者の30%～50%を殺すにもかかわらず、使用禁止となっていないただひとつの商品である。タバコの犠牲者の寿命は15年短い。

現在世界には10歳から24歳までの若い世代が18億人おり、その85%以上が発展途上国に暮らしている。彼らはかよわく、死の危険の多いこども時代を生き延びてきたから、概して健康である。

しかし、タバコ産業が、一生タバコを買い続けてくれる可能性のある若い消費者を、新たに釣り上げようと一層働きかけを強めているため、世界中の多くの若者の健康が、タバコ産業の恐ろしく有害な製品によって、深刻な影響を受けている。

ニコチンはとても依存性の高い物質であるため、こどもや若者が試しに吸っただけでも、簡単にやめることができず、死ぬまでタバコを離せない依存症の状態となる。

メッセージの重点

世界的には、多くの人々は18歳にならないうちに喫煙を始める。そのうちおよそ4分の

1はすでに10歳のときに喫煙を始めている。タバコを吸い始める年齢が若いほど、常習喫煙者になりやすく、禁煙が難しくなる。

タバコ産業が行う他の売り込み戦略とあわせて、タバコを肯定的に描く直接広告と間接広告によって、若者は試しに吸ってみたいくなり、その結果、タバコ製品の常用者となるきわめて現実的な危険に見舞われる。タバコ産業は世界中で多額の金を使って、さまざまな手段でタバコ製品を売り込んでいる。

若者を襲っているこの危険を跳ね返すために、今年の世界禁煙デーのキャンペーンは、以下のメッセージを送り届けることに重点を置く。

若者がタバコを試して常習使用者になることを防ぐために、国が実行できる最も有効な対策は、タバコ産業がイベントや市民活動に金を出す後援（スポンサーシップ）活動を禁止し、タバコの販売促進活動を禁止し、あらゆる形の直接ならびに間接的なタバコの宣伝広告を禁止することである。

【コラム】

タバコ産業の宣伝、販売促進、後援（スポンサーシップ）活動を禁止するキャンペーンが必要な理由

● 世界中のこどもの半数は、こどもへのタ

バコ無料配布を法律で禁じていない国に住んでいる

- タバコ消費を効果的に減らすには、タバコ宣伝広告の規制ではなく、全面的完全禁止が必要である
- ある国でのタバコの宣伝の完全禁止により、タバコ消費が16%減ったというデータがある
- ある分野のタバコ広告を禁止しても、他分野の広告が増えるため、タバコ消費がほとんどあるいはまったく減らないことが示されている

タバコの直接・間接広告はさまざまな領域で行われている

行動提起

タバコ製品の消費を減らすために、タバコの広告・宣伝・後援（スポンサーシップ）活動の完全禁止を要求する

政策決定者（政治家・行政担当者）への要請

- あらゆる形のタバコ製品の広告・宣伝・販売促進・後援（スポンサーシップ）活動を法律で禁止してください。自主規制はまったく効果がありません。
- 若者だけをターゲットとして限定しない政策とプログラムを立案してください。あらゆるタバコ宣伝の禁止、タバコ税増税、屋内完全禁煙などすべての人を対象とした対策を実行することが、若者のタバコ使用を減らすうえで大きな効果をあげられることが証明されているからです。

若者への呼びかけ

- 自分の国の政治家、政策決定者にあなたの考えを伝えてください。あなたの国のあらゆるタバコ宣伝、販売促進、後援（スポンサーシップ）活動を禁止する法律を作るよう運動してください。
- あなたの友達に、タバコ産業が広告・販売促進活動、後援（スポンサーシップ）活

動を利用して若者にタバコに手を出すよう仕向けていることを教える活動への参加をよびかけてください。

市民団体（NGO）への呼びかけ

- 政策決定者に対して、若者を守るために、タバコ製品の広告、販売促進、後援（スポンサーシップ）活動を法律で禁止するよう要請してください。以上

翻訳 松崎道幸（日本禁煙学会理事）

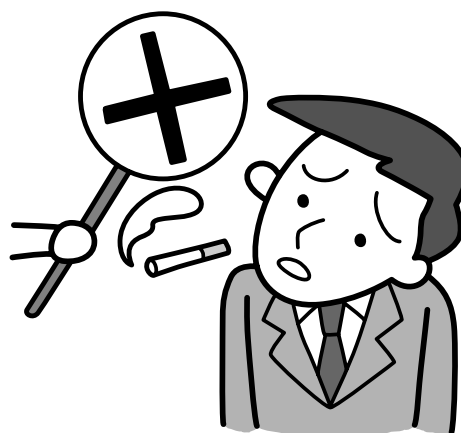


神奈川県は、今年度中に学校・病院・官公庁はもちろん飲食店・ホテル・パチンコ店など不特定多数の人が出入りする場所を原則禁煙にする方針を発表しました。

愛媛県でも県の施設は、敷地内禁煙となっています。またJR四国では、今年3月から全車両禁煙になり、タクシー協会も8月から全車両禁煙を決めました。タバコは吸う本人だけでなく、周りの人の健康も損なうことが明らかになっており、この先も公共施設の禁煙化はどんどん進んでいくことが予想されます。

吸える場所がほとんどなくなっているのが現状で、大半の喫煙者が『楽に禁煙できる方法があれば禁煙したい。』と思っています。

以前にも紹介しましたが、ニコチン依存症として、健康保険で、禁煙指導が受けられません。詳しくは、各薬局窓口でご相談ください。

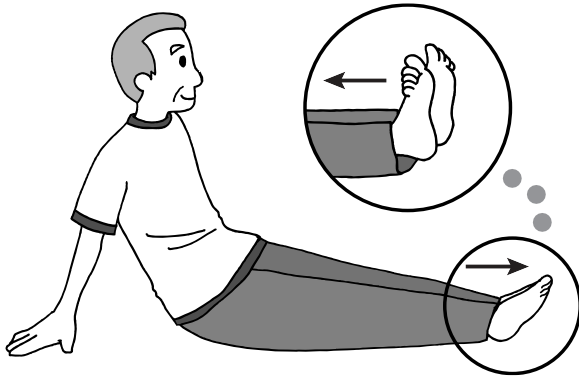


転倒予防のための

筋力アップ運動

暖かく気持ちの良い気候になりましたが、1日1回は外出していますか？
家に閉じこもっていると、心身の機能低下を招いて、転倒事故につながりやすくなりま

す。戸外に出て、楽しく歩いてみませんか！
今回は、転倒を予防するための簡単な運動をご紹介します。



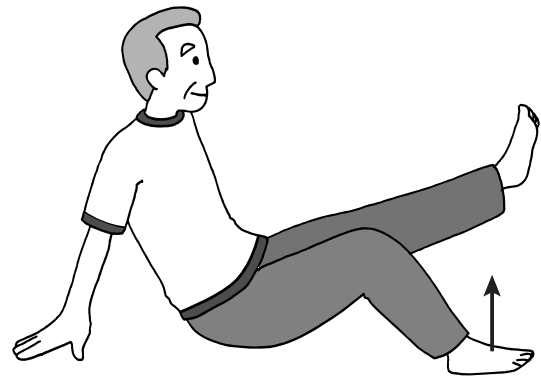
足首の曲げ伸ばし

- ①両足をそろえて、ひざを伸ばして座ります。
 - ②両手を後ろに軽くついて上体を支えます。
 - ③背中を伸ばします。
 - ④足首をできるだけ体の側へ曲げ、5秒程度停止した後、足底に向けてしっかりと伸ばします。この動作を5~10回くり返します。
- *ひざから足首にかけて、より強い力を入れてそらすためには、かかとを持ち上げる気持ちで行うと効果的です。

片足上げ



- ①いすに腰をかけて、上体をまっすぐに保ちます。
 - ②片方の足をいすと水平の高さまでゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくりと下ろします。
 - ③片足ずつ5~10回くり返します。
- *いすを使った体操では、倒れないような安定性のよいいすを使用してください。



片足上げ

- ①両手を後ろに、両ひざを曲げて座ります。
- ②背中を伸ばします。
- ③片方の足を伸ばしながら持ち上げます。
- ④持ち上げたまま5秒程度停止した後、ゆっくりと下ろします。
- ⑤片足ずつ5~10回くり返します。

転倒を防ぐポイント

- ・手足が楽に動かせる服装にする
- ・リュックサックやウエストバッグなどを使用して、両手で荷物を持たないようにする
- ・靴は足のサイズに合い、軽くてはき心地のよいものを選ぶ
- ・段差や階段の多い道は避け、手すりがある場所ではその付近を歩き、必要に応じて利用する

自転車に乗る時は

- ・片手運転はしない
- ・段差がある所では降りて押すようにする
- ・サンダルやつまかけなどを履いて乗らないようにする

地域のイベントやバザーに参加する・図書館へ行って好きな本を読む・神社や寺へお参りをするなど、いろいろな目的を見つけて楽しく外出をしてみてくださいね。



「春眠暁を覚えず」と言われるように春は日照時間も伸び気候も良くなり、不眠が解消されやすい季節です。

しかし現代社会には睡眠不足を起こしやすい多くの要因があり、不眠に悩む人は珍しくなくなってきています。今や5人に1人が睡眠に何らかの問題を持ち、10人に1人が不眠に悩んでいるといわれています。

睡眠不足を起こしやすい要因

24時間型社会 深夜・交代勤務者の増加、夜遅くに塾や「コンビニ」で強い光を浴びる子どもたち、パソコン・携帯電話に深夜まで向き合う若者

ストレス社会 「リストラ」による解雇や不安、管理職の仕事量の増加

高齢化社会 加齢による睡眠の質の低下・睡眠時間の減少、不眠を招く様々な病気の合併増加

不眠症とは 不眠症とは日中の生活に影響を及ぼす病気

1. 不眠の4タイプのいずれかに当てはまる症状がある

- **入眠障害** 布団に入っても寝つきが悪くなかなか眠れない
- **早朝覚醒** 明け方早くに目が覚めてそのまま眠れない
- **中途覚醒** 夜中に何度も目が覚める
- **熟睡障害** ぐっすり眠れたという満足感が薄い（他の不眠症状と合併する場合が多い）

2. それによって日中の生活に悪影響が及んでいる状態のことです。

例) 日中の眠気、気分の落ち込み、集中力の減退、睡眠への不安やこだわり等

これでは解りにくい、という方に世界共通の不眠症の判定法に「アテネ不眠尺度」があるので試してみてください。

不眠症の自己診断 アテネ不眠尺度

過去1か月間に、少なくとも週3回以上経験した項目にチェック

- Q1 寝つきは？（床についてから眠るまでの時間）**
- いつも寝つきはよい……………0点
 - いつもより少し時間がかかった……………1点
 - いつもよりかなり時間がかかった……………2点
 - いつもより非常に時間がかかった、全く眠れなかった…3点
- Q2 夜間、途中で目が覚めることは？**
- 問題になるほどではなかった……………0点
 - 少し困ることがあった……………1点
 - かなり困っている……………2点
 - 深刻な状態、全く眠れなかった……………3点
- Q3 起きたい時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったか？**
- そのようなことはなかった……………0点
 - 少し早かった……………1点
 - かなり早かった……………2点
 - 非常に早かった、全く眠れなかった……………3点
- Q4 総睡眠時間は？**
- 十分である……………0点
 - 少し足りない……………1点
 - かなり足りない……………2点
 - 全く足りない、全く眠れなかった……………3点
- Q5 全体的な睡眠の質は？**
- 満足している……………0点
 - 少し不満……………1点
 - かなり不満……………2点
 - 非常に不満、全く眠れなかった……………3点
- Q6 日中の気分は？**
- いつも通り……………0点
 - 少しめいっただ……………1点
 - かなりめいっただ……………2点
 - 非常にめいっただ……………3点
- Q7 日中の活動は？**
- いつも通り……………0点
 - 少し低下……………1点
 - かなり低下……………2点
 - 非常に低下……………3点
- Q8 日中の眠気は？**
- 全くない……………0点
 - 少しある……………1点
 - かなりある……………2点
 - 激しい……………3点

合計得点が4点未満 睡眠障害の心配はない
 4～5点 不眠症の疑い少しあり。できれば医師に相談を
 6点以上 不眠症の疑いあり。医師への相談を勧める

一過性か慢性かの区別も忘れずに

- **一過性** 一週間程度続く不眠で、試験や重要な交渉の前など一時的なストレスによるもの。ストレスが解消されると治りやすい。
- **慢性** 1ヶ月を越えて続く不眠。身体症状やうつ病などが背景にある可能性を考慮する必要があり、治療対象となる。

不眠の症状が1～2週間以上続くようなら、早期に専門医に受診してください。

不眠とまではいかないが、
「ぐっすり眠りたい」
と思う人には

快眠のポイント

- 起床時刻と就寝時刻をある程度決めて生活のリズムを保つ。
- 朝起きたら太陽の光を浴びて体内時計をリセットする。
- スムーズな眠りを誘うには、寝る2～3時間前には心身を高ぶらせることは控える。具体的には「神経が高ぶるテレビゲームなどは避ける」「激しい運動はしない」「食べ過ぎない」「お酒・カフェイン・タバコは避ける」



- 風呂はぬるめで、寝る約1時間前が良い。
 - 夕食後うたた寝しない。
 - 散歩や体操、ストレッチなど日中適度な運動を心がける。
- 色々試しても「眠れない」と悩む人に、解決の糸口を探すためにお勧めなのが「睡眠日記」です。

就寝時刻と起床時刻、睡眠時間を記録した上で、日中や寝る前にしていた行動（例えば、テレビの視聴やパソコン作業、運動など）を書き込み、睡眠の状態と日中の状態の満足度を5段階で自己評価してみましょう。両方の評価が今ひとつと感じた時、前日の行動に快眠を妨げる要因があることが多いようです（例えば『家に1日中いた』『夕食が遅かった』など）。1週間ほど日記をつければ、自分の快眠のポイントが見えてくるのでは？

健康教室⑦

糖尿病教室

糖尿病は自覚症状がないために、治療しないまま放置されるケースが多く、5年、10年といった長い年月をかけてはじめて合併症という形で現れてきます。長い年月を経て、血管や神経が次第に侵され網膜症や腎症、末梢神経障害などの合併症を引き起こします。

糖尿病を改善するには、食事療法、運動療法など生活習慣を改善することがまず効果的ですが、それだけでは改善されない場合は、薬剤が処方されます。

糖尿病の方はもちろん、健康診断で血糖値が高めと言われた方、また興味のある方はどなたでも参加できます。ぜひ、ご参加ください。



- 日時：6月4日（水）10時30分から
場所：平野屋薬局（本店）内 けんこう広場
（今治駅前 ロータリー）
内容：お話「糖尿病について」
糖尿病食の調理実習と試食
食品交換表の使い方



散歩〔運動できる服装で、帽子（日よけ対策）をご持参ください〕

費用：500円

※参加には、事前申し込みが必要となります。
各薬局でお問い合わせください。

（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 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