

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  
250号

保険調剤&amp;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

## 最近、痰が気になる・・・ タバコを吸う方へ

### "COPD"とは？

ちょっと動いたら息切れするし、タバコを吸いながら咳が出るという方、COPDかもしれません。COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、いままで「肺気腫」、「慢性気管支炎」と言われていた二つの病気を、WHO（世界保健機関）のガイドラインに沿ってまとめて呼ぶようになった病気の名称です。（Chronic:慢性, Obstructive:閉塞性, Pulmonary:肺, Disease:疾患）の頭文字からCOPDと呼ばれます。

### 主にタバコが原因で咳、痰、息切れから始まる！

慢性気管支炎、肺気腫の発症の危険因子は、次のようなものが考えられています。

- 1 加齢（老化）
- 2 喫煙（長期の受動喫煙も含む）
- 3 気道感染
- 4 大気汚染（産業都市、職業的曝露）

- 1) 加齢：慢性気管支炎、肺気腫は60歳以上の中高年の男性に多くみられます。長年の喫煙が主な理由ですが、老化そのものによる影響もあると考えられています。
- 2) 喫煙：タバコを吸う人の約15%がCOPDになるといわれています。すなわちCOPD発症の最大の危険因子は喫煙です。もちろん1日に吸うタバコの本数と吸った期間にも影響されます。一般



に、タバコ歴をブリンクマン指数（1日の本数×年数）という数値で表し、おおよその目安にしています。指数が700を超えると慢性気管支炎・肺気腫だけでなく、肺癌や心臓病などにも明らかに悪い影響が出てくるといわれています。最近、若い女性の喫煙者が増えており、将来女性の肺気腫が増えることが懸念されています。



あなたのブリンクマン指数は？

**1日の本数×年数＝**

- 3) 気道感染：繰り返す気道感染（かぜをこじらせて咳や痰が増える）が、COPDの発症や進行の原因と考えられています。中でも乳幼児期の重症のウイルス性呼吸器感染が、発症の原因になる可能性があるといわれています。
- 4) 大気汚染：現在は、日本の工業地帯ではSO<sub>2</sub>（二酸化硫黄：亜硫酸ガス）については改善が進んでいますので、以前ほどの影響はありませんが、自動車の排気ガス、特にディーゼル車の排気ガスについては影響が懸念されています。



# 禁煙が最大の予防！

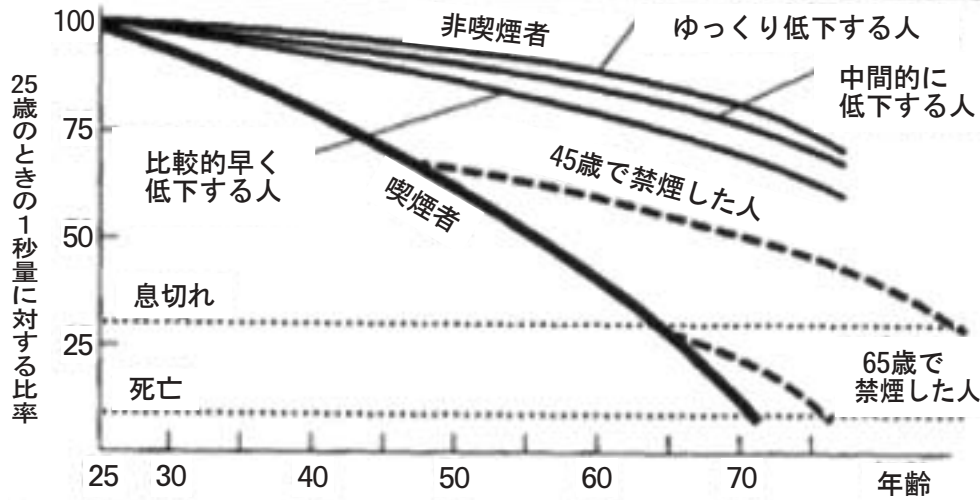
一度破壊された肺胞を元に戻すことは出来ませんが、破壊を食い止めたり、併発している気管支の異常を改善して、息切れや呼吸困難の症状を軽減することは出来ます。完全には治癒しませんが、予防し得る病気であり、

最大の予防は禁煙です。

「今さら遅いだろう？」という方もいますが、どの年齢からでも禁煙した時点から、肺機能は非喫煙者と同じように生存率のカーブが好転しますので、いつ止めても、その方にとっては悪化防止になります。



## 「1秒量」の年齢的な変化と喫煙の関係



「1秒量」とは…息を吸えるだけ吸いこんでできるだけ早く吐いたときの最初の一秒間に吐き出した息の量をいいます。



## 日常での呼吸方法

肺の動きを最大限に生かすためには、正しい呼吸法を身につけて効率的に呼吸することが必要です。

### (1) 口すぼめ呼吸

口をすぼめて息をはくときに抵抗を与える方法です。この方法は、気道の内圧を高めることで気管支を広げ、肺にたまっている空気を出しやすくします。

- ①口をすぼめながら30cm先のろうそくの炎を吹き消すようなイメージでゆっくりとはきます。
- ②鼻から空気を吸います。
- ③息をはくときは吸うときの2倍の時間をかけて行ってください。

### (2) 腹式呼吸 (横隔膜呼吸)

横隔膜を使って、効率よく呼吸する方法です。呼吸不全の人が呼吸するときは、胸部の

上や首、肩の筋肉を使う胸式呼吸になっていることが多くみられます。この胸式呼吸法は、体力を無駄に使い、息切れを感じやすくなります。

- ①仰向けに寝て、手を胸とおなかに乗せます。
- ②口をすぼめてゆっくり息をはきます。(口すぼめ呼吸)このときおなかがへこむのを感じてください。
- ③鼻から深く吸って、おなかが盛り上がり膨らむようにしてください。胸に乗せた手が盛り上がるようなら胸式呼吸です。おなかの中に空気を吸い込むイメージで繰り返します。

息苦しさやひどい場合は治療が必要になりますので、早めに受診してください。

当薬局では、禁煙相談も随時行っています。この記事に出会ったことをきっかけに、禁煙しようと思っていただけたら幸いです。



# ＋ 絆創膏newタイプ ＋



「子どもがころんで  
足をあいたいた」



「料理をしていて包丁  
で指を切ってしまった」



こんな時、救急ばんそうこうを貼っておくことが多いですね。

しかし、なかなか治らない  
キズの跡が残ってしまった

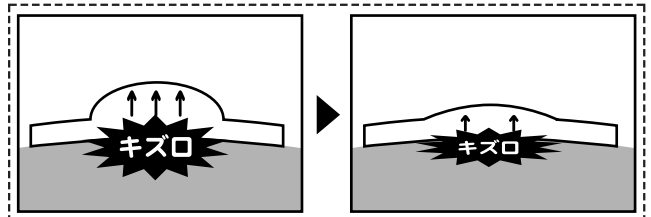
こんなふうに困ったことはありませんか？  
新しいタイプの絆創膏をご存知でしょうか。  
「キズパワーパッド」という名前で販売されています。

「ハイドロコイド素材」というやわらかい  
ゴムのようなものでできています。「キズをピッ  
タリ覆って、キズ口に出てくる体液（滲出液）  
を保持した方が、キズは早くキレイに治る」  
というキズケアの新しい考え方（モイストヒー

リング）をもとに開発されました。

貼ってしばらくすると、キズ口からにじみ  
出てくる体液（滲出液）を絆創膏が吸収・保  
持し、その部分がゲル状になるので、外から  
見ると白くふくらんで見えます。キズが治る  
にしたがい、体液（滲出液）の分泌が減って  
くると、次第にふくらみが小さくなります。  
体液（滲出液）は、細胞の成長や再生を促す  
因子＝「キズを治す成分」を含み、キズの治  
癒に重要な役割を果たしています。

絆創膏が、その体液（滲出液）を吸収・保持  
して、「キズを治す成分」の活動に適した環境  
を整えることでキズを早く治します。



消毒剤や軟膏ですでに手当をした傷、血が  
固まった傷、膿・腫れのある傷には使えませ  
ん。ケガをしたら、水道水でよく洗い、すぐ  
に使うことが大切です。

## 子宮頸がんの予防ワクチン

### 子宮頸がんとは

子宮頸がんは子宮の入り口の部分（頸部）  
にできるがんです。

日本では毎年約7000人が新たに子宮頸がん  
と診断され、年間約2500人が亡くなっていま  
す。最近では20～30歳代の若い女性で急増し  
ています。

**子宮頸がんの原因：**ヒトパピローマウイルス（H  
PV）の感染が主な原因とわかってきました。  
HPVはありふれたウイルスであり100以上の  
タイプがありますが、全てのタイプががんの  
原因になるわけではありません。がんは一部  
のHPVによって引き起こされます。HPV

に感染してもほとんどの場合は免疫力によっ  
て体内から排除されます。ウイルスが消えず  
に感染が長期化（持続感染）した場合、ごく  
一部の人で何年もかかって前がん状態を経て  
子宮頸がんへと進行することがあります。

**子宮頸がんの症状：**初期の場合はほとんど自覚  
症状がありません。症状の例としては、月経  
でないときの出血や、月経の量が増えたり長  
引いたり、下腹部・腰の痛みなどがあります。

### 子宮頸がんの予防

（☆定期健診）子宮頸がんは検診（細胞診・H  
PV検査）により早期発見することができます  
ので、定期的に検診を受けることが大切です。

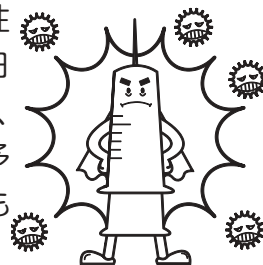
\*細胞診：がんを疑うような異常な細胞がないかどうかを調べます。

\*HPV検査：子宮頸がんの原因ウイルスに感染していないかどうかを調べます。

☞ 20歳以上の女性は検診をお勧めします。

☆**予防ワクチン** がんの原因がウイルスの持続感染ということが分かっていますので、この感染自体を予防できないのかということでワクチンが開発されました。世界各国で承認され若年層に予防接種の取り組みが始まっています。日本でも近い将来ワクチンが導入さ

れる予定で、予防ワクチンによりがんの発症予防効果が期待されます。ただ現在世界で使われているワクチンは、がんを引き起こすウイルス全てのタイプに対して効果を発揮するわけではないようです。しかし幅広いタイプに対して効果がある可能性の高い新しいワクチンも日本で開発されていますので、近い将来子宮頸がんは「予防できるがん」になるかもしれません。

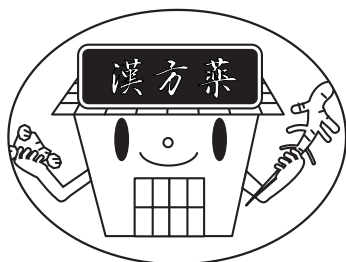


## 漢方のカゼ薬

風邪はもっともありふれた病気です。しかしほとんどがウイルス性の風邪であるため、予防接種や一部の風邪（インフルエンザを含む）に対する治療薬は開発されていますが、大部分の風邪には特効薬がなく、自分の力（免疫力）で治すしかありません。体力の充実している方は、栄養・水分を十分にとり安静にしていればたいてい1週間程度で治ります。しかし体力のない小児や高齢者が風邪をこじらせない為にと、二次感染を防ぐ意味での抗生物質や不快な症状を和らげる熱さまし、咳止め、痰きり、鼻水・鼻詰まりの薬などがよく使われます。



もともと薬局で売っている風邪薬は、体力に自信のある方が自分の力（免疫力）で治すのを助ける（＝症状を和らげる）薬です。風邪の症状に応じた漢方をプラスすることで風邪の嫌な症状をより早く治せます。今回は、その中でよく使われる葛根湯・小青竜湯・半夏厚朴湯・柴胡桂枝湯の選び方について簡単にお話します。



漢方薬	よくある症状・使う時期
葛根湯	風邪の初期に使用。頭痛、首の後ろがこり、悪寒や発熱がある。皮膚の近くの関節の痛み。風邪かな？肩こりかな？と思った時が効き時です。
小青竜湯	風邪の初期に使用。悪寒、頭痛、発熱に加えて咳と薄い泡の様な痰が出る。熱はなくても急にゾクゾクして、激しくしゃみ・鼻水が出る。体を温める効果も強いので寒気・冷えが強い場合の咳、痰によく効きます
半夏厚朴湯	のどに何かがつまったような感じがある咳。軽いイライラ、気持ちのふさぎ、めまいを伴いやすい人の咳。滞った気の流れを整え、水をさばくことで咳、痰、のどの違和感などに効きます
柴胡桂枝湯	熱は下がったが、体の奥の熱感が取れない。微熱が続く。悪心、みぞおちのつかえ、腹痛を伴う胃腸炎。こじれてる程ではないが、すっきり治りきらない。

漢方薬は即効性がないと思われる方もいると思いますが「証」にあった漢方薬は速やかに症状を改善します。ただし喉の痛みから始まる風邪などや体力のない方などは他の漢方が適する場合もあります。個別の症状に効果のある漢方についてはそれぞれご相談ください。

※注意  
高血圧・心臓病、またその他の病気で治療中の方は服用できないことがありますのでご相談ください。

# 風邪の予防には「休養・睡眠・保湿・食事」が大切

寝不足・過労・栄養不足・生活リズムの乱れがストレスとなり、気がついた時には…。

ムを、なるべく規則正しくして、元気に過ごしましょう。

食事・睡眠・仕事といった毎日の生活リズム



## 〈小田巻き蒸し〉 (354kcal)

(1人分)

消化がよく、体があたたまるメニューを!!

材料/1人分	分量
ゆでうどん	200g
しょうゆ	小1
鶏肉	20g
かまぼこ	15g
人参	10g
生しいたけ	10g
ほうれん草	15g
卵	1ヶ
だし汁	150ml
塩	1.2g
しょうゆ	少々

### 【作り方】

- ①鶏肉、生しいたけはそぎ切り、かまぼこは薄く切る。人参は、型で抜いてゆでる。ほうれん草はゆでて、2cm長さに切る。
- ②ゆでうどんに、しょうゆをまぶす。
- ③卵は割ほぐし、だし汁に塩・しょうゆを溶かしたものと合わせてこし、卵汁を作る。
- ④器に②を入れ、①を彩りよく並べ、③を注ぐ。
- ⑤蒸気のがった蒸し器に入れ強火で5分、弱火で15分位蒸す。(竹ぐしを刺して澄んだ汁が出てくればできあがりです。)



## 〈はくさい鍋〉 (165kcal)

(1人分)

疲労回復のビタミンB1を多く含む、豚肉を使っこの鍋料理はいかが?

材料/1人分	分量
白菜	150g
豚薄切り肉	50g
ながねぎ	20g
しらたき	40g
生しいたけ	10g
春菊	20g
だし汁	200ml
しょうゆ	大1
砂糖	小2
酒	小1

### 【作り方】

- ①豚肉は1口大に切る。白菜・生しいたけはそぎ切り、ながねぎは斜め切り、春菊は葉先を摘む。しらたきは湯通しし、食べやすい長さに切る。
- ②土鍋に材料を彩りよく入れ、④を入れ、3~4分煮、最後に春菊を加えて、ひと煮たちさせる。



## 〈しょうが湯白玉〉 (70kcal)

(1人分)

しょうがで、体をあたためよう!!

材料/1人分	分量
白玉粉	30g
大根おろし	30g
水	適量
生姜湯のもと	1/2袋

### 【作り方】

- ①大根をおろし、汁気をきる。
- ②白玉粉に汁気をきった大根おろしと、水を少しずつ加え耳たぶくらいの固さにする。
- ③小さめに丸め、平らにして、ゆでる。
- ④30ccの湯で生姜湯をつくり、③をからめる。



# けんこう広場だより

## 健康教室⑨男性の料理教室 【カロリー・塩分控えめの健康食】

前回、好評をいただきました男性の料理教室を今回も企画いたしました。興味のある方は、ぜひご参加ください。

日時：2009年2月14日(土) 10:30~14:00

場所：平野屋薬局(本店)内  
けんこう広場(今治駅前)

内容：お話  
「メタボリックシンドロームについて」  
カロリー・塩分控えめの調理実習と試食  
健康体操

費用：500円



### ヨガ教室

- 1月8日(木)・22日(木)
- 午後1時30分~3時
- 平野屋薬局内けんこう広場  
(TEL32-0255)

● 1回 500円

ヨガマットのある方はお持ちください  
ない方はバスタオルを持ってきてください

素足でします

### 健康体操教室

- 1月17日(土)・31日(土)
- 午後7時30分~9時
- 平野屋薬局内けんこう広場  
(TEL32-0255)

● 1回 500円

床での体操もありますので、  
バスタオルを持ってきてください  
運動のできる靴(スニーカーなど)を  
用意してください

※ 水分補給は各自でお願いします。体操のできる服装でお越しください。

## 親子クリスマス会



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 株平野  
代表取締役 平野 啓三
- 編集責任者  
平野栞志薬局 林 雅子