

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  
251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

## 口の乾きありませんか？

眼に現れる乾燥「ドライアイ」という言葉を聞いたことがある方も多いと思いますが、「ドライマウス」はご存知ですか？

### ドライマウスとは

日本語では口腔乾燥症と呼ばれ、唾液分泌の低下などにより口が乾いていると自覚する症状のことをいいます。ドライマウスの人口は年々増えてきており、現在800万人と推定され注目され始めています。



### 症状

ドライマウスの初期には口やのどの乾き、ネバネバ感、食べ物が飲み込みにくい、歯垢の増加、口臭などがあります。

次第に舌の痛み、舌のひび割れ、話づらい、味がおかしい、強い口臭などの症状が現れます。また虫歯や歯周病などの原因にもなるといわれています。



口臭

### 原因

さまざまなものがあります。一般的には加齢による唾液分泌機能の低下の他に、病気によるもの（糖尿病や腎疾患）、ストレス、食生活や生活習慣などがあります。また薬によっては唾液の分泌を抑える働きをもつものがあり（降圧剤やアレルギーの薬、安定剤など）ドライマウスの原因となることもあります。

### ドライマウスの治療法・対処法

ドライマウスの治療は生活指導や症状を緩

和する対症療法が中心です。

糖尿病などの疾患が原因の場合は、その疾患に対する治療を行います。薬の副作用が原因であれば薬の変更や減量を先生と相談することになります。ストレスが原因の場合はストレス除去、生活習慣の改善に努めます。

乾燥の対処は口の中の保湿が必要です。内服薬や外用薬、ドライマウスケア用品などを用いたり、顔のマッサージなどがあります。乾燥の改善には時間がかかることも多いので、根気強く取り組みましょう。

### 予防

#### ◆ 口の中を潤し、清潔に保つ

水分補給の他、ガムを噛んだり、保湿剤が配合されたうがい薬なども効果的です。部屋の湿度や口呼吸に注意し、寝ている間のマスク着用も良いでしょう。

#### ◆ 食事

よく噛んで食事をしたり、酸味のあるものを食べ口の中を刺激し唾液の分泌を促しましょう。

#### ◆ 生活習慣の改善

お酒やタバコはほどほどに。軽く運動したり、ストレスをためないように気分転換をしたり、ゆったりすごすことも大切です。



☆ 口の乾燥が気になっている方は一度ご相談ください。

# 禁煙を 始めたいあなたへ

タバコをやめられないのはニコチン依存症という立派な病気です。

最近ではテレビなどでも禁煙補助剤のガムやパッチについて宣伝しています。禁煙の選択肢が広がり禁煙したい人にはチャンスです。

しかし、禁煙したいけど実際はどうすればよいの？と思っている方も多いのではないのでしょうか。そんな方々のために、禁煙のあれこれをまとめてみました。方法は簡単に4つです。

## 禁煙方法

- ① 何も使わずに自力で禁煙
- ② 医療機関を受診し、保険を使わずニコチネルTTSまたはチャンピックスを使って禁煙
- ③ 禁煙指導可能な医療機関を受診し、健康保険を使いニコチネルTTSまたはチャンピックスを使って禁煙  
※保険適応で禁煙するには、施設基準の許可をとっている医療機関を受診する必要あり  
☆保険適応可能な医療機関は右に記載
- ④ 薬局でニコチンガムまたはニコチンパッチを購入して禁煙

	禁煙方法	特 徴
①	自力で禁煙	禁煙開始1か月が山場 苦しいし根性が必要 お金はかかりません
② ③ 医師の処方が必要	ニコチネルTTS (貼るタイプ)	ニコチン置換療法 ニコチンを経皮吸収させ、禁煙時のニコチン離脱による辛さを軽減。徐々にニコチン量を減らしていき禁煙。 30・20・10とニコチン量が3段階あり。
	チャンピックス (飲むタイプ)	喫煙による満足感を抑え、タバコに対する強い切望感を軽減します。ニコチンはありません。
④ 薬局で購入可能	ニコレット (ガムタイプ)	ニコチン置換療法 ニコチンを口腔内粘膜より吸収させ、禁煙時のニコチン離脱による辛さを軽減。 喫煙量が多い人は向かない。(1日20本以上)
	ニコチネルパッチ他 (貼るタイプ)	ニコチン置換療法 ニコチンを経皮吸収させ、禁煙時のニコチン離脱による辛さを軽減。徐々にニコチン量を減らしていき禁煙。 喫煙量が多い人は向かない。(1日20本以上)



※依存度や生活習慣によりその人にあった禁煙法があります。また基礎疾患によっては向かない禁煙方法もあります。気になる方はご相談ください。医薬だより245号に依存度チェック表も載せていますので参考にしてください。



## ☆今治市内の保険適応可能な医療機関

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ✦ 相原内科クリニック | ✦ 今治市医師会市民病院 |
| ✦ かとう内科     | ✦ 木原病院       |
| ✦ 県立今治病院    | ✦ さとう内科クリニック |
| ✦ 瀬戸内海病院    | ✦ 高山内科       |
| ✦ 近松内科      | ✦ 羽鳥病院       |
| ✦ 広瀬クリニック   | ✦ 藤田医院       |
| ✦ 山内病院      | ✦ 吉野病院       |

(愛媛の禁煙指導可能な医療機関のHPより)

## 気になる禁煙金額

- 保険適応ニコチネルTTS使用時  
医療機関受診料金(診療所) 計約5,000円+  
ニコチネルTTS代計7,300円=約12,300円  
(ニコチネルTTS30mgを4週、20mgを2週、10mgを2週使用の試算です。)
- 保険適応チャンピックス使用時  
医療機関受診料金(診療所) 計約6,200円+

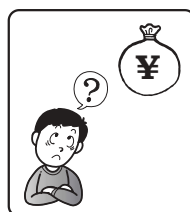
チャンピックス代計13,860円=約2万円  
(12週使用の試算です。チャンピックスは必要が認められた場合、24週目まで継続が可能。)

※上記はあくまでも保険診療3割負担での目安です。(平成20年4月現在)  
正確な金額は各窓口にてご相談ください。

- ニコチネルパッチ使用時  
20を6週間 ⇒ 10を2週間使用  
17,010円+5,040円 計約22,000円

- ニコレット使用時  
96個入り×2箱+48個入りで購入  
14,500円+4,150円 計約19,000円

(はじめ2週間は7個/日、その後1週間ごとに1個ずつ減らした場合)



※上記はあくまで目安です。  
個々にニコチン依存度は違うため安くなる場合、高くなる場合があります。

使い方	注意
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 思い立った時から即実行。</li> <li>● 一回で諦めずがんばってください。</li> </ul>	<p>苦しいので周りの人を味方につけましょう</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 3ステップで8週間の禁煙プログラム</li> <li>● 2週間毎計4回の通院が必要</li> <li>● 1日1回1枚使用。</li> <li>● 貼る場所は、腕・背中・お腹など。</li> </ul>	<p>使用期間中は喫煙しないこと ※8週間で禁煙終了を目標とし、10週を越えて使用しない。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2週間毎計6回(12週間)の通院が必要</li> <li>● 1日1回1錠(1~3日) 1日2回1錠(4日~)</li> </ul>	<p>飲み始めて1週間は喫煙可能。 ※最長24週まで</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 喫煙したくなれば、まずガムを15回かみ、頬と歯茎の間に挟み1分休む。</li> <li>● これを30~60分繰り返しニコチンが吸収され、喫煙欲求がなくなれば中止する。</li> <li>● 1週ごとに1~2個減らしていき禁煙。</li> </ul>	<p>使用期間中は喫煙しないこと 1日最大24個まで、3か月を越えて使用しない。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2ステップで8週間の禁煙プログラム</li> <li>● 1日1回1枚使用。</li> <li>● 起床時から就寝時まで貼布</li> </ul>	<p>使用期間中は喫煙しないこと ※8週間で禁煙終了を目標とし、10週を越えて使用しない。</p>

### 参考

1箱300円のタバコ代2ヶ月分として  
1日 1箱 @300×60 計18,000円  
1日 2箱 @300×2×60 計36,000円

健康を手に入れ、お金の節約にもなる禁煙！  
禁煙しようと思っているあなた！チャレンジしてみませんか？平野各薬局では禁煙相談も受け付けています。お気軽に、ご相談ください。



# お酒で悩んでいませんか？ 巻き込まれていませんか？

アルコール依存症はお酒を飲む人なら、男女を問わず誰でもかかる可能性のあるごく普通の病気です。推定患者数は全国で82万人です。恥ずかしがるような特別な病気ではありません。

## こんな飲み方していませんか (アルコール依存症自己診断法)

最近6か月に次のようなことがありましたか

1	酒が原因で大切な人(家族や友人)との人間関係にひびが入ったことがある。	A.ある B.ない	3.7 -1.1
2	せめて今日だけは酒をのむまいと思っても、つい飲んでしまうことが多い。	A.あてはまる B.あてはまらない	3.2 -1.1
3	周囲の人(家族、友人、上役など)から大酒のみと非難されたことがある。	A.ある B.ない	2.3 -0.8
4	適量でやめようと思っても、つい酔いつぶれるまで飲んでしまう。	A.あてはまる B.あてはまらない	2.2 -0.7
5	酒を飲んだ翌日、前夜のことをとところどころ思い出せないことがしばしばある。	A.あてはまる B.あてはまらない	2.1 -0.7
6	休日には、ほとんど朝から酒を飲む。	A.あてはまる B.あてはまらない	1.7 -0.4
7	二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかった事が時々ある。	A.あてはまる B.あてはまらない	1.5 -0.5
8	糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断されたり、その治療を受けたことがある。	A.ある B.ない	1.2 -0.2
9	酒が切れたときに、汗が出たり、手がふるえたり、イライラや不眠など苦しいことがある。	A.ある B.ない	0.8 -0.2
10	商売や仕事上の必要で飲む。	A.よくある B.ときどきある C.めったにない	0.7 0.0 -0.2
11	酒を飲まないことと寝付けないことが多い。	A.あてはまる B.あてはまらない	0.7 -0.1
12	ほとんど毎日3合以上の晩酌(ビールなら大瓶3本以上、ウイスキーなら1/4以上)をしている。	A.あてはまる B.あてはまらない	0.6 -0.1
13	酒の上での失敗や警察のやっかいになったことがある。	A.ある B.ない	0.5 0.0
14	酔うといつも怒りっぽくなる。	A.あてはまる B.あてはまらない	0.1 0.0

判定

2点以上	きわめて問題が多い	重篤問題飲酒群
2~0点	問題あり	問題飲酒群
0~-5点	まあまあ正常	問題飲酒予備群
-5点以下	まったく正常	正常飲酒群

\*2点以上の人は適正飲酒に十分心がけましょう。改まらなければアルコール専門医師に相談しましょう。2~0点の人にも要注意です。

お酒は適量を心がければ「百薬の長」ともいわれるように、悪いものではありません。

しかし、お酒が原因で体調を崩しているのに、お酒を止めることも、節酒もできないで悩んでいる方、飲酒運転をする家族に怯えている方に「断酒会」を紹介します。

## 断酒会とは

1958年に誕生した酒害者(お酒に悩む人達)による酒害者のための自助組織です。

誕生5年後の1963年には、全日本断酒連盟という全国ネットワークが完成し、現在では、会員本人約1万人とその家族が酒のない新しい人生を明るく生きています。

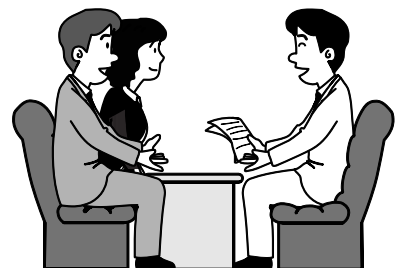
特別に難しいことをやっているわけではありません。



## 断酒会では何をやってるの？

断酒例会に出席して、会員一人一人が酒害体験と自分自身を素直に語り、聴くだけです。

断酒例会では、会員同士は完全に平等の立場で、そこには身分・職業・性別の差は一切存在しません。



**それでお酒がやめられるの？**

断酒例会で語り、聴くことで自分とお酒の関係がはっきりと見え、共通の悩みを持った者同士の信頼関係が生まれます。そこで、断酒に踏み切り、断酒を継続する努力を始めるのです。



断酒を継続することで、新しい人生を創り、力強く生きていくのだという自覚と自信が湧いてくるのです。


お酒は一人ではやめられません。仲間が必要です。さあ断酒会へお気軽にご相談ください。

**【お問い合わせ先】**  
**全日本断酒連盟**  
<http://www.dansyu-renmei.or.jp/>

**体、ポカポカ 冷え対策**


冷えの原因の1つは、足先と足首の凝りです。特に女性はパンプスやブーツを履く方も多いと思いますが、このような靴は足指の1本1本を自由に動かしてくれません。長時間

履いて過ごすと、足の指や足首が凝り固まって血行が滞り、熱を生み出せない足になってしまいます。凝り固まった部分をほぐして冷え対策をしましょう。




① 靴下を脱いで、自分の手のひらの熱で直接足をときほぐすように温めていく。リラックスした気持ちで行うと、より温まりやすい。


じんわり、  
ゆっくり指を  
伸ばして回そう



足指の根もとを持ち、じわじわゆっくり広げて伸ばす。指の間一つにつき15秒。片足、合計1分。両足に行う。



足指の根もとを持ち、外回しの方向と内回しの方向で、1本ずつ指を回してほぐしていく。片足1分ずつ、両足に行う。



足指の間に手の指を絡めてしっかり握り、足首を回す。片足1～2分ずつ、足先が温まるまで続ける。

# 禁煙 川柳募集



平野薬局では、禁煙をテーマに川柳を皆様から募集します。禁煙したいけど自信がない、家族に禁煙してほしい気持ちなどを川柳にしてみませんか？楽しい作品をお待ちしています。

〆切 平成21年5月15日

優秀作品には、景品をさしあげます。

発表 平成21年5月31日（世界禁煙デー）

医薬だより255号に掲載予定

**例**

- ❖ キムタクに 言って欲しいな「たばこ？ダサッ!!」
- ❖ お父さん 娘が嫌がってるよ そのにおい

## けんこう広場だより

### ヨガ教室

- 2月12日(木)・26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

- 2月14日(土)・28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。

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