

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
252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

タバコの煙

部屋や車内にタバコのにおいが残っていたり、洋服にもにおいが移っていたという経験をされた方も多いと思いますが、それはにおいだけではないかもしれません！

「セカンドハンドスモーク」「サードハンドスモーク」聞いたことがありますか？

セカンドハンドスモーク

これは受動喫煙のことです。

喫煙者の吐き出す煙やくすぶらせる煙を周囲にいる人が吸うことです。

タバコの煙は喫煙により直接吸い込まれる主流煙と、火のついた部分から立ち上る副流煙に分けられますが、有害物質はなんと副流煙の方に多く含まれているのです。

そのため喫煙者だけでなくその煙を近くで吸った人も、肺がんや心臓血管系の病気、脳梗塞などさまざまな病気になるリスクが高くなるといわれています。



タバコの煙の有害物質って？

タバコの煙の中には約4000種類以上の化学物質が含まれていて、このうち200種類以上が有害物質です。

代表的な有害物質に、ニコチン・一酸化炭素・タールなどがあります。

ニコチンや一酸化炭素：動脈硬化を促進する作用があり心臓や血管系の病気に影響します。

タール：発がん物質が含まれています。

サードハンドスモーク

最近アメリカの小児科学会誌に掲載された医師らの論文で用いられた言葉です。

煙が消えた後、煙に含まれる有害物質が喫煙者の髪の毛や洋服、部屋のカーテンや家具などに吸着されてその場が汚染されるというもので、そこからも受動喫煙に続きタバコの有害物質の影響を受けるのではと新たに危険を訴えています。



ある研究では、

- 家族の中に喫煙者がいない家庭
- 母親は喫煙者だが子どもと同じ部屋では吸わない家庭
- 子どもに配慮せず吸う家庭

に分類し、部屋のほこり・家具の表面や空気中のニコチン濃度を比べたところ、子どもに配慮せず吸う家庭は同じ部屋で吸わない家庭の3～8倍、同じ部屋では吸わない家庭も喫煙者のいない家庭に比べ5～7倍だったそうです。

小さい子どもは床や家具に顔が近く、また何でもかんでも口に入れようとしますから有害物質を口に含みやすいこととなります。子どもや家族を守るためには、家庭内は完全禁煙を！！



家庭内完全禁煙！

男性の料理教室 開催



2月14日(土)第9回健康教室「男性の料理教室」を開催しました。40歳代3名、50歳代1名、60歳代4名と計8名の方に参加いただきました。

はじめに、社長の平野より「メタボについての知識があり、わかっているけど、なかなか行動をかえられない。仕事、家庭環境によって一人一人違うが、意識をもって行動を起こすことが大切」との話がありました。参加者の中には、「日頃食べ過ぎている」「運動していない」「帰りが遅く、アルコールがやめられない」「血圧、血糖値が少し高い」「脂肪肝と言われている」「今日をきっかけに意識を変えたい」一方では、「毎日歩いて運動している」という方もおられました。

続いて「カロリー控えめの調理実習」です。



それぞれ得意を活かして、自分にできることで積極的に参加していただき、楽しく調理できました。カロリー500kcal、塩分2.4gの食事(次ページ掲載)を試食して「もっと薄味かと思ったけど、しっかり味がついている」



カロリー控えめに!!

「量的に今まで食べ過ぎていたように思う」「1口目は料亭の方がおいしいけど、2口目からはこの方がおいしい」等、感想をいただきました。

最後に、体操教室で指導していただいている明比洋子先生の指導で、1時間にわたって体操を行いました。リズムにのれず、悪戦苦闘の方もいましたが、気持ちよい汗をかいていました。「久しぶりに運動した」「ウォーキングと運動はちがう」「気持ちよい汗をかいた」と話していました。



後日、「楽しく受講できました。今まで職業も年代も違う人との交流がなかったのですが、いろんなところに行くことも必要だし、また、おもしろいなあと思いました。」という感想も寄せていただきました。

毎日のお仕事で大変な中、参加していただいた皆さん、本当にありがとうございました。今回の健康教室で食事や運動など、日頃の生活習慣を見つめ直すきっかけにさせていただいたものと思います。

これからも、いろいろな企画で健康教室を開催していきたいと思っております。ご意見、ご要望、またご参加をお待ちしています。



カロリー・塩分控えめ健康食

★さつまいもご飯 (313kcal・塩分0.5g)

材料/1人分	分量
米	75g(1/2合)
さつまいも	35g
塩	0.5g
酒	5g(小1)
だし昆布	

【作り方】

- ① 米は炊く30分前に洗い、分量の水に浸しておく。
- ② さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1cm角に切り、水につける。
- ③ ①に酒・塩・水気を切ったさつまいも・昆布をのせて炊く。



★あじのつくね焼き (129kcal・塩分0.6g)

材料/1人分	分量
あじ	80g
青じそ	5g
しょうが	3g
ねぎ	5g
味噌	6g(小1)
小麦粉	5g(大1/2)
長ネギ	50g

【作り方】

- ① あじは三枚におろし、小骨・皮を除き、細かく刻み、さらに叩く。
- ② 青じそ・しょうが・ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①に②・味噌・小麦粉を加え、小判型に丸める。
- ④ 油を軽く引いたフライパンで焼く。
- ⑤ 長ネギは3cm位に切ってフライパンで焼く。



★切り昆布とちくわの煮物 (51kcal・塩分0.7g)

材料/1人分	分量
切り昆布	8g
ちくわ	10g
人参	10g
サラダ油	3g(小1)
だし汁	100cc
砂糖	1g(小1/3)
しょう油	3g(小1/2)

【作り方】

- ① 切り昆布はさっと洗って、20分くらい水につけて戻し、水気を切る。
- ② ちくわは輪切り、人参はイチヨウ切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し①・②を炒め、だし汁を加えて4~5分煮て、砂糖・しょう油を加えてやわらかくなるまで煮る。



★きのこののっぺい汁 (9kcal・塩分0.6g)

材料/1人分	分量
しめじ	10g
なめこ	10g
しいたけ	5g
大根	20g
人参	5g
ねぎ	2g
だし汁	100cc
酒	2.5g(小1/2)
しょう油	1g(小1/6)
味噌	3g(小1/2)
塩	0.1g

【作り方】

- ① しめじは小房に分け、しいたけは細切り、なめこは水洗いしておく。
- ② 大根・人参は短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁・①・②を入れ火にかけて、アクを取りながら柔らかくなるまで煮て、酒・しょう油・味噌・塩で味を整える。
- ④ ねぎを散らして、出来上がり。



合計は・・・

カロリー：502Kcal
塩分：2.4g

認知症は 予防できるのでしょうか？

認知症の危険因子の中で、最も確実なのは年齢です。つまり、日本の高齢化が進めば、それだけ認知症の人は増えます。厚生労働省の研究会がまとめた「2015年の高齢者介護」によると、2025年には「何らかの介護・支援を必要とする認知症の高齢者」は323万人に達すると推測されます。認知症の原因となる病気には多くのものがありますが、特に多いのが脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症です。この二つとその混合型（二つを合併している型）を合わせると、認知症全体の8割から9割を占めると考えられています。

1. 脳血管性認知症

脳梗塞（脳の血管に血栓という血の固まりが詰まった状態）、脳出血（脳の血管が破れて出血した状態）など脳の血管に異常が起きた結果、認知症になるもの。

2. アルツハイマー型認知症

脳の細胞が変性（性状、性質が変わる）、消失した結果、脳が縮んで認知症になるもの

脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症の診断には専門的な診察と検査が必要ですが、一般的な傾向として、以下にあげたような違いがあります。

■脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症の違い

	脳血管性認知症	アルツハイマー型認知症
認知症の自覚	初期にはある	ないことが多い
進み方	良くなったり悪くなったりしながら階段状に進む	ゆっくり単調に進む
神経症状の有無	手足が部分的に麻痺したりしびれたりすることが多い	初期には少ない
特徴的傾向	ささいなことでの泣いたり怒ったりなど精神的に不安定になることが多い	落ちつきがなかったり、深刻味がないことが多い
認知症の性質	まだら認知症(部分的に能力が低下している)	全般性認知症(全般に能力が低下している)
人柄	ある程度保たれる	変わる人が多い

海外ではアルツハイマー病になりやすい「危険因子」、なりにくい「保護因子」がわかりつつあります。

危険因子

- 〈1〉 高血圧
- 〈2〉 脂質異常症
- 〈3〉 糖尿病
- 〈4〉 肥満
- 〈5〉 喫煙
- 〈6〉 頭部の打撲

保護因子

- 〈1〉 野菜や魚、果物をとること
- 〈2〉 運動
- 〈3〉 知的活動や社交活動

危険因子の多くは、生活習慣病と言われるもので脳血管性認知症の危険因子と重なります。保護因子の〈1〉では、魚を食べる日本人はアルツハイマー病になりにくいと言われています。〈2〉運動では、特にウォーキングなどの有酸素運動に認知症の予防効果がある



と期待されています。海馬や前頭葉の血流が増えて脳の栄養状態がよくなることや、有酸素運動によって生じる酵素「ネプライシン」には、アル

ツハイマー病の原因となる物質を分解する作用があるからです。認知症予防の決定的方法が明らかになっているわけではないので、

①食事に気をつけ、運動し、興味のある知的活動をして仲間と交わる。

②自分や家族が認知症になった時に備え、地域で助け合う仕組みをつくる。

など、よいとされることの中で自分ができることをバランスよく行うことが大切だと思います。

☆花粉症知って対策☆



春先になると、くしゃみや鼻水・鼻づまりなどの症状に悩まされる花粉症。花粉症は、現代病・文明病といわれているアレルギー疾患のなかでも、近年著しく増加している症状のひとつです。

愛媛県では、平均すると1月末から2月初旬頃に飛び始めます。花粉の飛散量は前年の夏の気象条件に左右されます。2008年の夏は日照時間も長く、気温も平年よりも若干上回っていました。そのため2009年のスギ・ヒノキの花粉飛散数は、例年よりも多いと予想されています。花粉症に悩む人は対策をしっかりとってください。環境省のホームページにも花粉情報サイトがあります。こうした情報をチェックすれば、さらに花粉症対策に役立つはずですよ。



(環境省花粉対策HP)

<http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/>

●日常でできる簡単な花粉対策は？ (医薬だより215号にも掲載しています)

花粉症のセルフケアとしては、花粉の接触をさけることが大切です。

■日中は要注意

一日のうち花粉が多くなる時間帯は、気象条件にもよります。

■なにはともあれマスク

もっとも簡単でもっとも効果があるのはマスクをすることです。目が痒くなる方は花粉用メガネを。



■花粉を家の中に持ち込まない

花粉をよく払い落とししてから家に入るようにしましょう。

■掃除機は使わずに濡れた雑巾を

掃除機の排気で床の花粉が舞い上がるからです。湿らせた雑巾できちんと花粉を拭

き取りましょう。これだけでも十分な花粉対策になります。

■洗濯物や布団は外に干さない

外に干す場合は風の弱い日を選び、洗濯物を取り入れる際には花粉を払い落とし、布団に付いた花粉は掃除機で吸い取りましょう。



■空気清浄機が有効

室内の花粉を減らすには、なるべく窓を開けないことですが、いつも窓を閉め切っているわけにはいきません。そんなときには空気清浄機が有効です。

●花粉症によくないもの

花粉症は花粉によって発症するアレルギーですが、花粉以外の要因が加わると、さらに症状をひどくさせる場合があります。

■タバコ

タバコの害はあちこちで言われており、「百害あって一利なし」です。タバコの煙に含まれる物質が、花粉症で敏感になっている鼻の粘膜を更に刺激し、症状を悪化させることがあります。この際に、禁煙してみてもいいですか？

■アルコール

アルコールも控えた方がいいでしょう。アルコールは鼻に充血を起こすため、鼻づまりの症状がひどくなってしまいます。また、抗ヒスタミン薬を服用してからアルコールを摂ると吸収が速くなり、眠気の副作用が強くなるので注意しましょう。

■刺激性の強い香辛料

刺激性の強い香辛料(唐辛子、コショウ、ワサビなど)も鼻の粘膜を刺激するので、できるだけ控えましょう。

●花粉症の方におすすめの食品

和食(ご飯、季節の野菜、魚、酢の物、味噌汁など)を中心としたメニューが良いです。

■魚

魚にはα-リノレン酸・EPA・DHAが多く含まれ、これらはアレルギー反応を抑制する働きがあります。魚はとても体に良いので、できれば毎日食べるようにしましょう。

■ニンニク、玉ねぎ

この2つの野菜は正に万能薬です。これらは免疫力を高め、肺と気道をきれいにし、炎症を抑制し、鎮静薬の働きをし、尿の出口を良くするといった働きをします。また、

玉ねぎの皮にはケルセチンが含まれており、花粉症に有効な成分として知られています。

毎日の食事のメニューに加えると、花粉症だけでなく健康面すべてにおいて改善されますので、ぜひ参考にしてください。



また、ストレスを貯めないことも大切です。これらのことに注意しながら、適度な運動をして規則正しい生活をする事で、症状の増幅を抑えることができます。

平野薬局では、花粉症対策グッズを各種揃えています。お気軽にご相談ください。

けんこう広場だより

ヨガ教室

- 3月12日(木)・26日(木)
毎月第2・4木曜
- 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

- 3月7日(土)・21日(土)
来月の予定は各薬局窓口までお問合わせください
- 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。

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。

×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



ホームページ
リニューアル

「お気に入り」に入れておこう!

これまでの医薬だよりや役に立つ情報がいっぱい。ぜひ一度ごらんください。(アドレスは変更ありません)

㈱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 ㈱平野 代表取締役 平野 啓三
- 編集責任者 平野拜志薬局 林 雅子