

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
254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

高血圧治療ガイドライン

脳血管障害や心臓病などの予防を目的とする高血圧の治療で、医師らが参考にする「高血圧治療ガイドライン」が今年新たに改定されました。

どこまで血圧を下げたらよい？

診察室での血圧測定だけでなく、毎日決まった環境で測定できる家庭での血圧測定が大切であるということで、家庭血圧の目標値も設定されました。

家庭血圧は、診察室での血圧よりも「5」低い値になっています。

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg未満	125/80mmHg未満
高齢者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満

上記以外にも糖尿病や脳血管障害など持つ方の目標値もあります。

家庭での血圧測定方法

(測定機械) 上腕に腕帯を巻くタイプの血圧計が望ましい

(測定時の条件)

朝

- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 座って1～2分安静にした後
- 朝の食事や服薬の前

夜

- 就寝前
- 座って1～2分安静にした後

(測定回数) 測定時ごとに1回以上(1～3回)

(測定期間) できるかぎり長期間

(記録) 全ての測定値をノートに記録して、診察時にお医者さんにも提出しましょう。治療が順調かどうかの判断にも役に立ちます。皆さんも血圧手帳をつけてみませんか？



☆1回1回の測定値に一喜一憂しない。測定値を見て勝手に血圧の薬を飲むのをやめたり、増やしたりせずに指示通り服用しましょう。

生活習慣の修正

1. 減塩 1日6g未満

減塩のコツ：料理にかける醤油・ソースは少なく、レトルト食品はなるべく避ける、塩味が足りない時は香辛料、薬味をきかせて。



2. 食塩以外の栄養素

- 野菜・果物を摂る
- コレステロールなどの摂取を控える
- 魚（魚油）の積極的摂取

3. 減量 BMIが25未満

$$\text{BMI} = \text{体重}[\text{kg}] \div (\text{身長}[\text{m}])^2$$

4. 運動

心血管病のない方で有酸素運動を中心に定期的に毎日30分以上を目標に行う。

例：ウォーキング、サイクリング、水泳など

5. アルコールは適度な量を、飲みすぎ注意

6. 禁煙

皆さんも自分の健康・家族の健康のためにできることをやってみませんか？

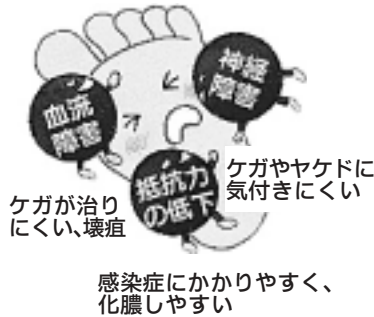
みなさん足を大切にしていますか？



日頃の生活で、足の事を気にして過ごしていますか？元気な方で毎日自分の足を気にかけて見ている方は少ないのではないのでしょうか？

糖尿病と足は意外なほど強い関係があります。

糖尿病で血糖値が高い状態が続くと神経障害・動脈硬化・血流障害により、体の末端、特に足の先などは血液が流れにくくなり、細胞が必要とする栄養や酸素が十分に行かず、傷から入った細菌や水虫などの感染に対する抵抗力の低下がおこります。



脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすことが知られている動脈硬化も要注意！

動脈硬化は足の血管にもおきます。歩くとふくらはぎが痛み、休憩するととれるといった症状は要注意。足の動脈が細くなって酸素が送られていない可能性があります。放置すると糖尿病と同様に壊疽につながる可能性があります。

足の手入れが特に必要な人は・・・

- 以前に足の潰瘍や壊疽になったことがある
- 透析治療を受けている
- 足や足の指が変形している
- 神経障害や血流障害があるといわれている
- 網膜症などで視力が低下している
(足を自分でチェックできない)
- 一人暮らしの高齢者
(周囲の人が異常に気付くことが少ない)

もし、足の手入れを怠ると、どのようなことになるのでしょうか？

まず、神経障害により感覚が鈍くなっているため、ケガやヤケドなどの発見が遅くなったり、気付かずに放置してしまったりします。その結果早めに手当てすれば治る程度のケガでも、血流障害や、細菌に対する抵抗力が落ちているなどのためなかなか治らず、傷口が化膿する場合があります。

適切な治療をせずに放置すると、やがて潰瘍へと悪化します。この段階に血流障害が重なり悪い方向に進むと壊疽（えそ）という、組織が死んでしまう病気になってしまいます。壊疽の治療は非常に困難で、場合によっては足を切断しなくてはなりません。

このように、糖尿病による足の病気は、はじめは小さなケガでもさまざまなことが重なりあって想像以上に悪化してしまうことがあります。



足を 守るために

1. 毎日こまめに足のチェックをよく足を観察する



2. 入浴時の注意点

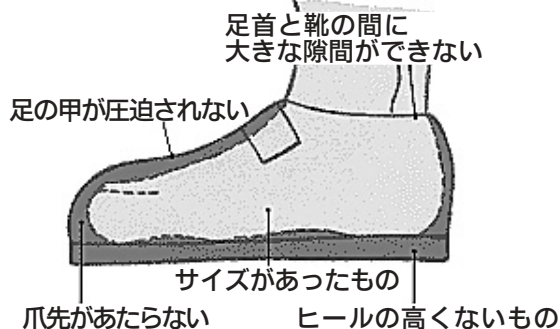
ヤケド防止のため、手で湯温を確かめて入る。長湯はしない。柔らかいタオルやスポンジで足の裏や指の間も丁寧に洗う。入浴後はしっかり水分をふきとり、クリームを塗って乾燥を防ぐ。

3. 爪の手入れも大切に

伸びた爪はケガのもと。深爪をしない。巻き爪、硬い爪は医師や看護師に処置してもらいましょう。

4. 足にやさしい靴を選べ

〈よい靴の条件〉



5. いつも靴下を履くように

ケガ防止のため、素足を避け、靴下を必ず履くようにしましょう。

6. ヤケドを防ぐ

神経障害で足が冷えることはよくあります

が、熱さに対しては鈍くなっています。こたつや電気カーペットによる低温やけどに十分注意しましょう。

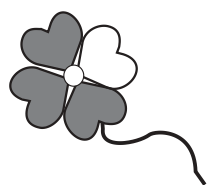
7. 感染・化膿を防ぐ

清潔を保ち、傷は早めに治療しましょう。

8. 禁煙

タバコに含まれるニコチンは、血管を収縮させたり痛めたりすることがわかっています。つまり、タバコを吸うことで血流障害はより悪化します。まず禁煙です！

今後、日本でも糖尿病の増加、ライフスタイルの変化により動脈硬化が増えることが予測され、足の手入れの大切さはますます高まると考えられています。身だしなみを整えるのと同じように、普段から足元の健康に気を配りましょう。



頑張らない介護生活

あなたは介護する側ですか？介護される側ですか？どちらにも優しい、新しい介護の考え方が「頑張らない介護生活」です。

薬局にも多くの介護者(介護する側)・被介護者(介護される側)が毎日のように来局されます。その中でいつも気になるのが、頑張りすぎている介護者が多いことです。「大切な家族の為、私が頑張らなくては」との強い思いがあるからでしょう。

どうして頑張らない介護生活なのでしょう？

☞ 長期戦だからこそ、マイペースで

介護は子育てと違い、いつ終わるかわかりません。だからこそ、自分のペースを持つことが必要です。頑張りすぎると、後でスタミナ切れになってしまいます。

☞ 息抜きが毎日の笑顔を作ります

頑張りすぎはストレスのもと。ストレスが

溜まると、つい難しいことを言ってしまったり、表情に出たりと、お互いの関係を悪くしてしまいがちです。それがまた、次のストレスのもとになってしまいます。

☞ 介護者の頑張りすぎは、被介護者の気兼ねのもとになることも

想像してみてください。誰かが、あなたのために、自分を犠牲にしている姿を見るのはつらくありませんか。同じように介護する側が頑張りすぎていると、介護される側もいろいろ気兼ねしてしまうのです。

頑張らない介護生活【5原則】

①ひとりで介護を背負い込まない

- 家族皆で介護を分担する
- 「家族の会」などで、他の介護者・被介護者たちと悩みを話し合う



②積極的にサービスを利用する

- 事態が深刻になりすぎないうちに、公共のサービスを利用する「早めにプロに相談を」
- 介護者は自分の時間を作る「根を詰めすぎず、ストレスを防ぐ」
- サービスは自分に合ったものを選ぶ



③現状を認識し、受容する

- 被介護者は障害とともに生きていくという現実を受け入れる
- 介護者は介護をしなくてはならないという現実を受け入れる
- 元に戻そうとするのではなく、障害とともに、本人が生活しやすい方法を見つける

④介護される側の気持ちを理解し、尊重する

- 被介護者の何かしようとする気持ち（自立）を大切にする
- 被介護者本人が幸せなように持っていくと、介護者の負担が減る

⑤出来るだけ楽な介護のやり方を考える

- 同じことをするのも介護者の体への負担の少ない方法を考える
 - 介護用品や福祉用具を上手に使いこなせば、負担はぐっと軽くできる
- (頑張らない介護生活を考える会HPより)

平野薬局では、お薬を通じてみなさんの「頑張らない介護生活」のお手伝いをします

通院が困難な方に対し、介護保険（もしくは医療保険）を使い、薬剤師が「居宅療養管理指導」を行います。

***介護保険の支給限度枠外なので、どなたでも利用できます。**

費用

自宅療養中の方	月1～4回目	500円/回
居住系施設に入居中の方	月1～4回目	350円/回

末期の悪性腫瘍の方・中心静脈栄養の方
月8回まで支援可能

内容

- お薬の飲み忘れ、飲み間違いがある
 - お薬の種類が多い
 - お薬がたくさん残っている
- この様な時が薬局に相談する目安です。

- ①お薬の仕分け…服用・管理しやすい状態（一包化・わかり易い印字など）でお渡しします。
- ②お薬のお届け…受診後、医師の指示に基づき、薬剤師がお宅までお薬をお届けします。
- ③服薬支援…飲み忘れ・飲み間違い等なく服薬できるよう、お手伝いします。



- ④主作用・副作用…ご本人に面会し、薬学的な状況確認を行います。
- ⑤他職種連携…被介護者を支援する全員(家族・医師・薬剤師・ケアマネジャー・ヘルパー・看護師など)で情報を共有し、チームで支えます。

薬剤師がご自宅を訪問することで、被介護者の生活環境・薬剤の服用状況・併用薬の確認などができます。被介護者のできる力を最大限に引き出し、個々の状態に応じた支援をします。

詳しい内容については、各平野薬局窓口にてお気軽にご相談ください。

介護サービス「居宅療養管理指導」を上手に活用して、お薬のことは専門家である薬剤師と協力し、ゆとりある介護生活を続けましょう。



肺年齢とは？

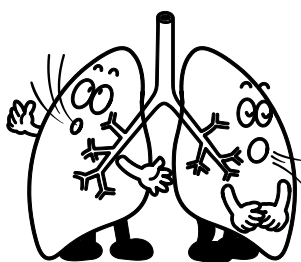
5月9日は呼吸の日です

肺年齢とは？

「肺年齢」とは、肺の健康を示すバロメーターとして日本呼吸器学会により提言されました。具体的には、1秒間に吐ける息の量（1秒量）から、標準の方に比べて自分の呼吸機能がどの程度であるかを確認するための目安です。1秒量の標準値は、性・年齢・身長によって異なり、20歳代をピークに加齢とともに減少します。肺年齢を知ることによって肺の健康意識を高め、健康維持や呼吸器の病気の早期発見に活用できます。

鼻や口から吸い込まれたタバコの煙や微小な粒子によって慢性的な炎症が気管支や肺胞におこり細胞が破壊されると、肺はスカスカになるような変化が生じ、肺の機能も低下します。その結果、咳・痰・息切れなどの症状が出て、破壊されてしまった肺胞は元に戻ることはありません。

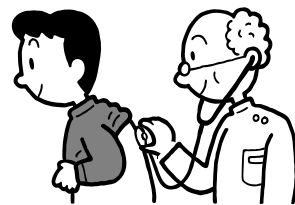
そこで、呼吸機能を年齢という身近な指標を用いることで、自分の肺の健康状態を肺年齢として実感し、普段は意識しない肺の状態を継続的にチェックすることが大切です。現在問題がない場合でも、将来における肺の健康リスクを正しく認識することは、呼吸器疾患の予防・早期発見・早期治療に役に立ちます。



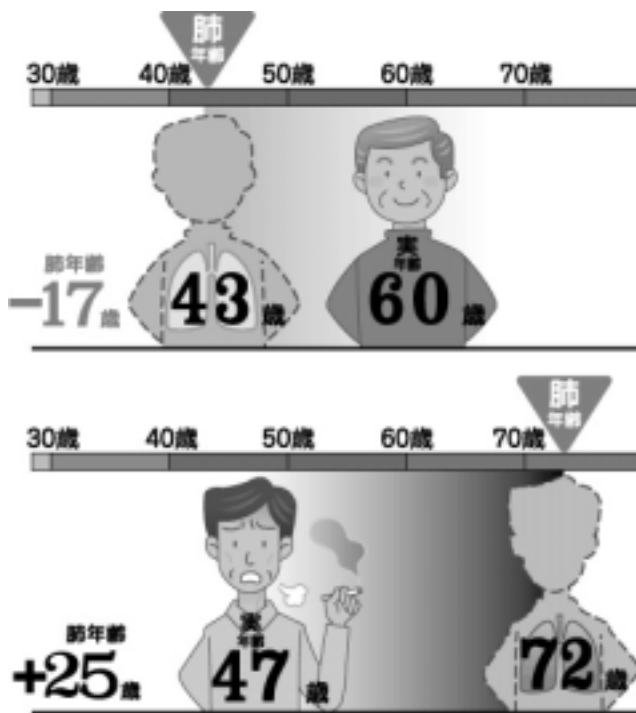
肺年齢の計算式とグループ分類

肺年齢を計算するには、スパイロメーターという検査機器による呼吸機能検査で「1秒量」と「努力肺活量（肺いっぱい空気を入れていきいき吐き出すときの空気量）」をはかる必要があります。肺年齢を知りたい方は、まず医療機関で呼吸機能検査を受けてみ

ましよう。実際には、日本呼吸器学会・肺生理専門委員会が定義している式をもとに、身長・年齢・1秒量の実測値を用いて計算します。算出された肺年齢は、1秒率（努力肺活量の何%を1秒間に呼出することができたか）と1秒量から、A～Eの5つのカテゴリーに分類されます。この図を見れば、自分の肺の健康度がすぐ確認できます。実測値を入力すれば、自動計算してくれるサイトもあります。



(<http://www.spinet.jp/age02.html>)



COPD

日本では40歳以上の約10人に1人が慢性閉塞性肺疾患（COPD）と推定されています。肺への空気の通りが慢性的に悪くなり、ゆっくりと進行していく疾患です。これまでは、肺気腫や慢性気管支炎という病名の方が一般的でしたが、近年はCOPD（慢性閉塞性肺疾患）

という名称が一般的です。進行すると、咳、痰、息切れなどの症状が出ますが、初期の段階では自覚症状が少なく、早期診断には呼吸機能検査が不可欠です。なお、胸部X線検査では、COPDの早期発見は困難です。COPDについては医薬だより250号に詳しく載せていますので参考にしてください。

肺の健康維持のためにはまず禁煙すること

が何より大切です。これは肺年齢が実年齢以下だった方にも同じようにいえることです。喫煙していない場合でも、加齢とともに呼吸機能はゆるやかに低下していきませんが、長期間にわたる喫煙は呼吸機能の低下を急速に早めていきます。禁煙して適切な治療を受ければ、病気の進行を遅らせ、息切れなどの症状を楽にすることができます。

5月31日は世界禁煙デー

2009年WHOのテーマは

Tobacco Health Warning (タバコの健康警告表示)

ニコチンはとても強い依存性をもたらす薬物です。人々にこの本当のリスクを伝えることにより、タバコへの依存を減らすことができます。タバコのパッケージに健康警告の表示を義務付けることは、タバコ消費を大きく減らし多くの命を救うことのできる、簡単でお金のかからない効果的な対策です。今、こ

れに踏み出す時です。世界禁煙デーに先駆け、5月24日(日)に松山で「世界禁煙デー in えひめ」の行事が行われます。午前中は大街道から高島屋前坊ちゃん広場までの禁煙推進パレード&吸殻拾い、午後は禁煙コンサート&講演会が行われます。毎年有志が参加していますが、今年も参加してきます。

けんこう広場だより

ヨガ教室

- 5月14日(木)・28日(木)
(毎月第2、第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

- 5月16日(土)・30日(土)
(月2回土曜)
- 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。

㈱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
平野栞志薬局 林 雅子