

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
255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

新型インフルエンザ

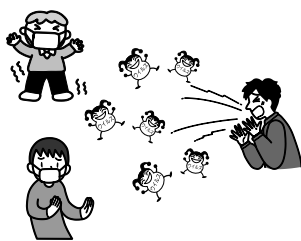
弱毒性ではあるが感染力は強いとされる新型インフルエンザ、ゴールデンウィーク前の外国での発生報告から一転、国内でも急速に広がり、社会問題になりました。

新型インフルエンザとは？

新型インフルエンザとは、動物のインフルエンザウイルスがヒト-ヒト間の伝染能力を持ち人の体内で増え、そのウイルスに感染して起こる疾患です。一般に人がその新型インフルエンザに対する免疫を獲得していないことから、急速に蔓延し人の生命及び健康に重大な影響を与えるおそれがあると認められるものと定義されています。その定義で言うと同じものではありませんが、鳥インフルエンザも豚インフルエンザも、新型インフルエンザとなります。

パンデミックとは？

限られた期間に特定の感染症が世界的に大流行することを、パンデミックといいます。WHO（世界保健機構）の発表によると、インフルエンザ・パンデミックは多くの感染者及び死亡者が出ることが予測されます。こうした新型インフルエンザのパンデミックは10年から40年の周期で発生するといわれています。現在では人口の増加や都市への人口集中、飛行機など



の交通機関の発達から、非常に短期間で地球全体に蔓延し甚大な被害をもたらすことが予測されます。幸いなことに今回の新型インフルエンザは「弱毒性で季節性並みの症状」と指摘される上、タミフルやリレンザという従来のインフルエンザの薬が効きます。^{*}ただ弱毒性と言っても油断は禁物です。新型インフルエンザは、感染力が強く今秋以降も感染が予測されるため、妊娠・授乳中の女性、心臓・呼吸器の慢性疾患、糖尿病、腎臓病、肝機能障害など基礎疾患のある人は、細菌性肺炎を併発し重症化する可能性があるため注意が必要です。

^{*}新型インフルエンザ流行時に、妊娠・授乳中の女性・10代の若者に抗ウイルス薬（タミフル・リレンザ）を投与することは十分に有用だと評価されています。

ではどう自己防衛したら良いのでしょうか？

① 予防接種を受けましょう

☞インフルエンザの予防接種は受けましょう。基礎疾患のある方は細菌性肺炎の予防のため肺炎球菌ワクチンの接種も考えてみましょう。主治医にご相談ください。



② 流行時に、必要のない外出は控えてください（特に人が集まる場所）。

③流行時に外出する時はマスクの着用に心がけます。(マスクは使い捨ての不織布のものが良いでしょう。)

☞マスクだけでは感染を完全に防ぐことはできませんので、お互いに距離をとるなど、他の感染防止の方法も行いましょう。

④外出や人と接触した後はうがい、手洗いを行ってください。

☞手洗いは石鹸を使って、指先、指の間～手首まで15秒以上かけて念入りにしてください。洗った後は清潔なタオルやペーパータオル等で水を十分に拭き取りましょう。



過剰な反応の必要はないと思いますが、感染拡大時の社会に対する影響や新たな新型コロナウイルスが流行する可能性、ウイルスの遺伝子がわずかに変異すれば人の体で増殖しやすくなり病原性が強くなる可能性があることを考えると、皆さんが普段の生活で取り入れられる感染予防を確実に実行し、感染拡大防止に心がけることが大切です。また基礎疾患のある方は、感染が拡大した場合に備えて、日ごろ使用しているお薬の処方についてかかりつけ医に相談して、今秋頃までにある程度余裕を持って置いておきましょう。

予防の鉄則！
マスク
うがい
消毒液手洗い



5/30

健康教室⑩ 糖尿病教室

まずはじめに、竹中管理栄養士から食品交換表の使い方について説明がありました。

①医師から指示された1日のエネルギー量を1単位80Kcalで計算して、1日の単位数を出します。

②1日に表1～表6まで、どの表で何単位とるか決めます。これは医師や管理栄養士にご相談ください。



③栄養のバランスを考え、朝・昼・夕の3回の食事にだいたい均等に分けます。

④献立をたてます。

まず表1の食品(米、パン、麺類など)と、それにあう表3の食品(魚介、肉、卵、大豆製品など)を選び、表6の食品(野菜など)を添えると、おおかたの献立ができます。食品交換表を見て、指示単位に相当する量を決めたら調理開始です。

毎日の食生活の中で、指示を守り根気よく

続けることの大切さを強調していました。

続いて「カロリー控えめ旬の野菜を使ったヘルシー料理」の調理実習を行いました。416Kcal 塩分2.1gの食事を体験していただきました。



…献立をご参照ください。

最後に糖尿病を改善するために、食事と合わせて大切な運動を、明比洋子先生(土曜日夜の体操教室の講師)の指示のもと、音楽に合わせて楽しくからだを動かしました。



参加された皆さんが、それぞれ自分の体験なども話され、「いろいろなことが聞けてよかった」と喜んでいただきました。今後ともよろしくお祈りします。

また、各薬局で栄養相談も受け付けています。お気軽にご相談ください。



カロリー控えめ 旬の野菜を使ったヘルシー料理



1人分 416Kcal (5.2単位) 塩分2.1g



ごはん 米飯 150g (茶わん軽く1杯)

表1 (穀類) 3単位

☆すずきのホイル焼き

材料/1人分	分量
すずき	40g
塩	0.5g
こしょう	少々
さやいんげん	10g
えのきたけ	10g
生しいたけ	10g
人参	5g (小3/4)
しょう油	5g (小1弱)
みりん	3g (小1/2)
レモン	20g
りんご	50g

表3 (魚) 0.7単位

表6 (野菜) 0.1単位

調味料 0.1単位

表2 (果物) 0.1単位

表2 (果物) 0.3単位

【作り方】

- ①すずきの切り身に塩・こしょうをしておく。
- ②いんげんは筋を取って斜め切り、人参はせん切りにする。
- ③えのきたけは根を取ってほぐし、生しいたけは石づきを取りそぎ切りにする。
- ④アルミホイルの上に魚をおき、②③のをせ、しょう油とみりんを合わせたものをかけて、オーブンで20分ほど焼く。
- ⑤お皿に盛り、くし型に切ったレモン、付け合わせにうさぎりんごを添える。



☆えびと野菜の炒め物

材料/1人分	分量
芝えび	20g
玉ねぎ	30g
人参	10g
ピーマン	15g
白菜	30g
キャベツ	40g
油	2g (小1/2)
塩	1g
こしょう	少々

表3 (魚) 0.2単位

表6 (野菜) 0.4単位

表5 (油脂) 0.2単位

【作り方】

- ①芝えびは、頭と皮と背わたを取り洗っておく。
- ②野菜はすべて、せん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、えび、玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜、キャベツの順に加えて炒め、塩、こしょうで味を付ける。



☆漬物

材料/1人分	分量
きゅうりのぬか漬	40g

表6 (野菜) 0.2単位

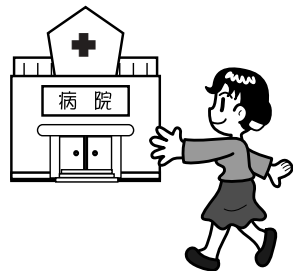
更年期障害

更年期障害は、自分があるいは家族が、その時期になり、何かしらの症状が現れて初めて関心を持たれる事柄です。最近どうもイライラする、よく眠れない、月経が不順になった…心配な事、不安な事がある方も多いかと思えます。

まずは病院へ行きましょう

更年期障害と間違いやすい病気として 高血圧、糖尿病、メニエール病、甲状腺機能障害、うつ、子宮筋腫、子宮がんなどがあるとされています。まずは病院を受診し、その症状の原因が更年期によるものかを調べてもらいましょう。

婦人科、レディースクリニック、更年期外来などがありますが、まずは内科でもかまいません。とにかく、自分が行きやすい所で今の状態をお話してください。



チェックしてみましょう！

更年期障害セルフチェック

- 顔のほてり のぼせ 冷え 息切れ、動悸
- 頭痛 めまい 目がチカチカする 耳鳴り
- 憂鬱になる 不安感 恐怖感 難聴
- 怒りやすい イライラする くよくよする 寝付きが悪い
- 眠りが浅い 肩こり 腰痛 関節痛
- 疲れやすい むくみ こむら返り 筋肉がひきつる
- かゆみ 異常な多汗 のどの渇き くちびるの乾燥
- 肌の乾燥 しわ しみ リンパの腫れ 口内炎
- 目の下のクマ 吐き気 異常食欲 食欲減退
- 食後に異常な眠気 便秘・下痢 甘味好き 月経が止まらない
- 不正出血がある 性交痛 性欲低下 膣炎
- 頻尿 排尿痛 残尿感 尿失禁
- 蟻走感(蟻が体をはっているような感覚) 月経不順(月経が頻繁に来る間隔が長くなる)

以上の50項目のうち10個以上思い当たる方は更年期障害の可能性が…。

～更年期の症状 3つの要因～

身体的要因：卵巣機能の低下＝ホルモンバランスの乱れ

心理的要因：性格に依存＝几帳面・完璧主義

環境的要因：家庭・職場・社会＝不安・ストレス
これらが相互に重なり合って生じると言われています。

更年期に起こる症状が人によって差があり、悩みの深さも違うのは、これらの要因に差があるからです。



更年期の不調・症状は全身に現れます

あなたは大丈夫？気になる更年期の症状を

更年期の症状を要因別に改善するには

身体的要因：卵巣機能の低下

(1)*サイクル* ホルモンバランスの変化を知る

女性特有の不調はホルモンのバランスが乱れることが原因で起こります。月周期では排卵後から次の生理までの間、年代的には閉経を迎える5年くらい前からです。ホルモンバランスの乱れる時期を意識し、早めに対応することが症状の悪化を防ぎます。

(2)*サプリメント* ホルモンバランスを活性化する

鉄分不足も女性の不調に関係しています。食事に気をつけると同時にサプリメントもお勧めです。

(3)*デトックス* 不調の元凶となる毒素を排出する

人間の自律神経はホルモン・免疫・代謝を調整する働きがあります。しかし体内に入った毒を排出することに忙しくなると、本来のホルモン・免疫・代謝の調整の働きがぶくなり体の不調となります。その毒とは食品添加物や残留農薬、水質大気汚染による有害物質です。摂取してしまった毒素を積極的に排出するためには、解毒作用のある野菜を意識的に摂り、便として排出すること。ミネラルウォーターを一日に1.5ℓほど飲み、尿をたくさん出す事で解毒が促されます。

(4)*リラックス&リフレッシュ* 代替療法などを取り入れる

アロマテラピー、ハーブ、気功整体、つぼ押し、入浴で、肉体的・精神的にリラックスを心がけ、毎日の軽い運動でリフレッシュしましょう。頭で考えるよりも体を軽快に動かす事を意識した生活でだいぶ変わってきます。



(5)*メンタルケア* 不安や悩みを外に出してスッキリ

心の中の声を外に出すことは大変重要なことです。家族や知人に話を聞いてもらうと気持ちが楽になります。話し相手を作って積極的におしゃべりをしましょう。

心理的要因：性格に依存

心の状態を整える。

まず、静かに休む事が大切です。けっして無理はしないことです。疲労感や倦怠感で家事や仕事などが辛い時には思い切って休みましょう。「～をしなければいけない」という義務感はますます心の負担になり症状を悪化させてしまいます。

「何も考えない」これが一番の休ませ方です。

環境的要因：家庭・職場・社会

環境を整えるには自分にできること、周囲に協力してもらうこと この2つがあります。この両方で更年期の症状の改善が導かれます。自分だけで向き合うには限界があります。一人で頑張りすぎないでください。

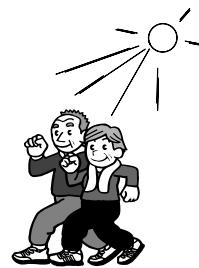
(1)周囲に協力してもらうこと

自分が更年期であり、その症状があるということを家族に話すことは大切です。そして、更年期で辛い症状があることを理解してもらい、協力してもらえようになるととても楽になります。

(2)運動をする

近年、運動が更年期の症状にはたいへん効果的であるという報告もされています。

運動は自律神経のバランスを整え、症状の安定につながるとともに生活習慣病の予防にもなります。特に朝、太陽を浴びながら散歩することがとても効果があると言われていきますので、お試しください。



今年も禁煙パレードに参加しました!

2009. 5. 24 (日) 『世界禁煙デー in えひめ』

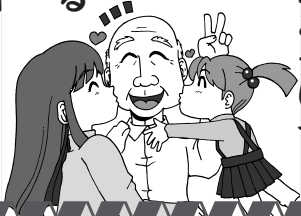
禁煙川柳発表!

多数の御応募ありがとうございました。紙面の都合上、編集委員が厳選し次の句を掲載させていただきました。



禁煙川柳

- 愛煙家 「じじくさい」で たばこやめ
- 明日こそは 言ってるかぎり やめられぬ
- 子どもの肺のレントゲン 父さん一緒に 見て欲しい
- 本当に? 「オレにはタバコが必要だ」
- おじいちゃん 私が来たら ほたる族
- きつえんで おばさんならむ 春の風
- お金出し 体に どくを あたえてる
- 婚活中 おタバコ 吸う殿 ごめんあそばせ
- 禁煙し 家族喜び 福きたる
- 禁煙で 娘と孫の キスふたつ
- 煙草には 硫化水素が 含まれる
- 長生きの 秘訣を知った 禁煙者
- 孫うまれ やつとやめれた たばこかな



けんこう広場だより

ヨガ教室

- 6月11日(木)・25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

- 6月13日(土)・20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。

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