

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
256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

お薬の買い方が変わりました!!

薬事法が改正され、平成21年6月から薬局だけでなくスーパーやコンビニ等でも薬が買えるようになりました。薬を手軽に購入でき便利になりますが、安全面は大丈夫なのでしょう？薬は効き目（効能・効果）だけでなく副作用などのリスクを併せ持つものです。一般用医薬品（大衆薬）をより安心して適切に使ってもらえるように平野薬局でも販売方法・陳列などが変わりました。

★リスクの程度に応じて一般用医薬品が3つに分類されます。

くすりの外箱に「第〇類医薬品」のように表示されます。

第1類医薬品：特にリスクが高いもの

健康被害が生ずるおそれがある医薬品のうち、その使用に関し特に注意が必要なもの
例) 胃腸薬「ガスター」、発毛剤「リアップ」など

第2類医薬品：リスクが比較的高いもの

まれに健康被害が生ずるおそれがある医薬品（第1類を除く）

例) 主なかぜ薬、解熱鎮痛薬など

第3類医薬品：リスクが比較的低いもの

第1類医薬品及び第2類医薬品以外の一般用医薬品

例) ビタミン剤、おもな整腸薬、消化薬等

★分類に応じて薬が並べてあります。

第1類医薬品は、鍵のかかる場所や購入者

が直接手の触れられない場所（レジ後方の棚などカウンター内）に並べられ、薬剤師が対応します。

第2類・第3類は、分類に応じて並べられ、薬剤師と登録販売者が対応します。



※登録販売者：第2類と第3類の市販薬を販売することができる新たな専門家。都道府県の実施する試験に合格した人に与えられる資格です。

★専門家から説明やアドバイスがあります。

リスクに応じた薬の説明を、薬剤師や登録販売者が口頭や文書により行います。平野薬局では全店舗に登録販売者、薬剤師がおりますので、薬をより安全にお使いいただくために薬の特徴や注意点、他に飲んでいる薬と一緒に飲んでも大丈夫かどうかなどぜひご相談ください。特に、

- 妊婦さん、授乳婦さん
- 高齢の方や基礎疾患（糖尿病・心臓病・腎臓病など）をお持ちの方
- 他に薬を飲んでいる方

これら以外にも気になることや知りたいことのある方などもお気軽にお聞きください。場合によっては医療機関への紹介も含めて適切にアドバイスいたします。



メタバコさんとオタバコさん

メタバコさんとは？

メタボリックシンドロームとタバコを組み合わせた造語です。メタボで喫煙者の方を「メタバコさん」と呼ぶことにします。「メタバコさん」は、脳梗塞や虚血性心疾患（心筋梗塞など）のリスクが著しく高い「スーパーハイリスク群」と考えられます。昨年から、特定検診・特定保健指導がスタートし、主に減量を目的とした食事や身体活動などの指導がされていますが、喫煙は動脈硬化の原因であり、メタボリックシンドロームや糖尿病発症のリスクを高めることから禁煙も重要なポイントとなります。



オタバコさんとは？

メタボでなければ喫煙してもよいかと言うと決してそうではありません。喫煙しているだけで「ハイリスク」です。メタボではないが、喫煙する方を「オタバコさん」と呼ぶことにします。肥満と並んで喫煙は多くの病気の原因です。あらゆる生活習慣病の予防のためメタボ対策と喫煙対策は車の両輪とも言えます。

なぜメタバコさん、オタバコさんはいけないのか？

1) 喫煙しているとメタボになりやすい

喫煙によりメタボ発症のリスクが上昇することが複数の国内外の研究で報告されています。

2) 喫煙+メタボで動脈硬化性疾患のリスクがさらに上昇

喫煙とメタボが重なると虚血性心疾患や脳梗塞など動脈硬化性疾患のリスクがメタボでない非喫煙者に比べ2.5～3倍となります。

3) 喫煙は糖尿病になるリスクを高める

喫煙により血糖が上昇し、他の要因(BMI・身体活動・飲酒など)を調整しても糖尿病の

発症リスクを1.4倍上昇させることが明らかにされています。また禁煙するとリスクが下がることも示されています。

喫煙による動脈硬化のメカニズム

○血管内皮の障害

タバコに含まれる一酸化炭素が血管の内側の壁を傷つけます。

○糖代謝障害

喫煙は血糖の上昇を引き起こします。また、タバコの有害成分がインスリン（血糖を下げるホルモン）の分泌を低下させることもわかっています。

○脂質代謝障害

喫煙は中性脂肪やLDL（悪玉）コレステロールを増加させる他、HDL（善玉）コレステロールを減少させます。

○凝固系の亢進

血小板凝集の促進を通して血栓の形成を促進します。

以上のようなメカニズムで喫煙により肺がんをはじめとした多くのがん以外に、動脈硬化性疾患のリスクがさらに高くなります。メタバコさんにもオタバコさんにも禁煙をお勧めします。

禁煙すると太る？

禁煙すると太るから…と言うことをよく聞きます。禁煙後の体重増加は1年後までで、2年後以降もさらに増加することはなく、一時的であることがわかりました。また、中性脂肪や空腹時血糖、血圧なども一時的に悪化することもあります。徐々に改善していきます。禁煙すると喫煙継続した場合に比べ2～4年後に虚血性心疾患のリスクが35%減少します。これから先の人生どちらが命の危険のリスクが少ないか考えてみましょう。禁煙したいが体重の増加が心配な方は相談に応じま

す。お気軽にご相談ください。

※動脈硬化性疾患とは

身体のすみずみまで栄養を行き届かせている動脈が、動脈硬化の危険因子のため弾力性が失われて硬くなったり、内部にさまざまな物質が沈着して血管の通り道が狭くなったり（狭窄）、つまったり（閉塞）、あるいは動脈壁が部分的に「こぶ」のように拡張したり（動脈瘤）、動脈全体が拡張したり（拡張症）、内膜に亀裂が入り中膜が裂けたり（解離）、破裂する（出血）ことにより、

組織や臓器全体に血行障害を起こす病気を総称して動脈硬化性疾患と言います。具体的には身体のどの部分の動脈に起こるかにより以下のように大別されます。

- 脳動脈：脳梗塞、脳出血
- 冠動脈：心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患
- 大動脈：大動脈瘤、大動脈解離
- 腎動脈：腎硬化症やそれによる腎不全
- 末梢動脈：閉塞性動脈硬化症



水虫を治療しましょう

水虫とは、白癬菌と呼ばれるカビの仲間が皮膚に感染したために起こる疾患です。

白癬菌は、私達の皮膚に含まれるケラチンというタンパク質を栄養としています。そして、暖かく湿気の多い所を好むので、温度15℃以上、湿度70%以上になると増殖します。季節的にいうと、5月～6月頃です。

靴下や靴で覆われた足は、白癬菌にとっては最高に快適な環境となっているのです。

●水虫には3つのタイプがあります。

(1) 趾間型：足の指の間にでき、乾燥している場合と、白くふやけたり、亀裂・びらんしたりしている場合があります。

(2) 小水疱型：足の裏やふちに小さな水ぶくれができます。

(3) 角質増殖型：足の裏全体の皮膚が固く厚くなり、皮がむけてきます。

●水虫治療の養生法

清潔

▶毎日、刺激の少ない薬用石鹸で、患部をていねいに洗いましょう。



特に指の間までよく洗ってください。

乾燥

▶靴下は絹や木綿など通気性のいいものを選びましょう。

▶靴はできれば毎日履き替えましょう。

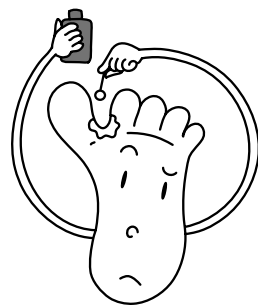
▶天日で干して内部をよく乾燥させましょう。

▶できるだけ素足でいる時間を増やして、普段は靴よりサンダルや下駄がオススメ。



●水虫を治すポイントは「薬」と「時間」です。

皮膚の新陳代謝から計算して、水虫感染の角質がはがれおちるのが約1か月といわれていますが、安全のためには3か月がお勧めです。「かゆみがなくなったから、もう必要ないんじゃないかな…」と思ってやめると、水虫が再発する可能性が高くなります。大切なのは、辛抱強く塗り続けることです。



腎臓の働きと食事のとり方

腎臓は体内での水分や塩分量の調節のほか、血液中の不要なものをろ過して尿中に排泄する働きを持っています。また、赤血球をつくるために必要なホルモンや、血圧の調節をするホルモンを分泌するなどの重要な働きもしています。

腎臓の機能が低下すると、身体に不要なものを排泄できなくなったり、逆に必要なものまで排泄してしまうなどの症状があらわれ、体液の状態を正常に保てなくなります。

腎臓病の食事療法は、腎臓の負担を少なくして病気の進行を遅らせるためのもので、1人1人の症状によって内容が異なります。

※腹膜透析(CAPD)を行う場合、血液透析(HD)を行う場合は、治療効果を妨げないように、それまでの食事療法と異なる点に制限が必要となります。医師、管理栄養士の指導のもと、症状に応じた正しい食事療法を行ってください。

◎食事療法の基本◎

1. たんぱく質の制限

脂質や糖質と異なり、たんぱく質が代謝されると老廃物（窒素化合物）が残ります。この老廃物は腎臓でろ過されて尿中に排泄されるため、大量にたんぱく質をとると腎臓の負担が増え、ますます腎機能を悪化させることとなります。そのため、腎臓病ではたんぱく質の制限が必要となります。

制限!



腎臓病の食事療法では、たんぱく質3gを1単位とし、たんぱく質を含む食品と、たんぱく質を含まずにエネルギー源となる食品に大きく分け、それぞれの栄養素でグループ分けした食品交

換表をもとにメニューを考えます。

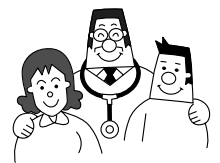
※食事療法の助けとなる治療用特殊食品も数多くありますので、これらを上手に利用することも食事療法を続けていくのに有効な手段です。

2. 十分なエネルギー量をとる

摂取するエネルギー量(カロリー)が不足すると、体内に貯えられていたたんぱく質がエネルギー源として消費されます。その結果、筋肉組織などの細胞が壊されて血液中の窒素化合物が増え、腎臓の負担が大きくなります。また、細胞内にあったカリウムが血液中に流出するため、カリウム濃度も上昇し、心臓に悪影響を与えてしまいます。たんぱく質を制限しているときは糖質や脂質でエネルギーを補う必要があります。

たんぱく質摂取量に制限があるため一度の食事に使える食品の数や量は限られてしまいます。エネルギー量を確保するためには、油やでんぷんを使った調理をうまく活用しましょう。(5ページ下の表を参考)

※ただし、糖尿病性腎症の方はこのとおりではありませんので、医師の指示を受けて食事療法を進めてください。



3. 塩分の制限

塩分は血液の浸透圧を保つために大切です。しかし、腎臓の機能が低下すると、塩分(ナトリウム)や水が尿として排泄できなくなり、むくみの原因となります。また、高血圧も塩分のとりすぎによって起こります。塩分制限が不十分であると、利尿剤の効果が半減してしまうといわれていますので、塩分の制限を守りましょう。



4.カリウムの制限

腎臓の機能が低下するとカリウムが排泄できなくなり、血液中のカリウムが増加することがあります。カリウムの増加は不整脈を起こしたり、心臓を停止する危険がありますので、医師からカリウム制限を指示された場合は、カリウムの制限を守るようにしてください。

カリウムの減らし方

カリウムは水に溶ける性質があり、食品を刻んで水にさらす、ゆでこぼすことで調理前の1/5~1/2に減らすことができます。

食べ方の注意

- ① いも類は、小1個(50g)まではゆでこぼさなくてもよいが、他に重なる場合は、ゆでこぼす。
- ② 果物は全般的にカリウムを多く含む。特にアボカド、メロン、バナナ、ドライフルーツは避けたほうがよい。缶詰の果物はシロップの中にカリウムが溶け出しているため、シロップは飲まない。1日にとる果物は、みかん1個またはりんご半分程度にする。
- ③ 煮豆類は避ける。納豆を除く大豆加工品(豆腐、油揚げなど)はカリウムが比較的少ないので、メニューに入れてよい。
- ④ 干物類(丸干し、煮干し、かつお節など)



は少量にする。

- ⑤ 昆布巻きなど、大量に海草を使う食品は食べないようにする。
 - ⑥ インスタントコーヒーは薄めに入れる。玉露、抹茶はカリウムが多いので避ける。
- ※症状に応じて、カリウムのほか、リン、水分の制限が必要になることがありますので、医師や管理栄養士の指導のもと正しい食事療法を進めるようにしてください。

5.良質のたんぱく質をとる

長期にわたるたんぱく質の制限が必要な場合は、身体に欠くことのできない必須アミノ酸を多く含んだ良質のたんぱく質をとるようにしましょう。摂取するたんぱく質の半分以上を、体内で効率よく利用される動物性食品(卵、牛乳、魚、肉類)や、大豆製品などでとるとよいでしょう。

豆腐などの大豆製品は、植物性たんぱく質の中では栄養価が高く、鉄分の吸収も助けます。動物性食品と組み合わせてとると、腎不全でみられる貧血に対しても効果的です。

※ただし、たんぱく質を含む食品にはカリウムやリンも含まれているので注意が必要です。医師、管理栄養士の指導に従ってください。



エネルギーを高める調理法例



卵 (50g)	ゆで卵 60kcal	目玉焼き 110kcal	スクランブルエッグ 210kcal
		油6g	油10g/牛乳20g/砂糖10g
魚 (45g)	焼魚 90kcal	ムニエル 210kcal	あんかけ 270kcal
		小麦粉40g/バター6g タルタルソース15g	小麦粉10g/油12g/砂糖5g かたくり粉3g
なす (70g)	焼きなす 10kcal	しぎ焼き 130kcal	てんぷら 190kcal
		ごま油12g/ごま2g	油15g/小麦粉15g
ご飯 (120g)	ご飯 180kcal	チャーハン 300kcal	ピラフ(炊きこみ) 410kcal
		油12g/にんじん・ピーマン マッシュルーム	油12g/バター7g/レーズン20g

親子料理教室

健康教室 ⑪

夏休み親子で手打ちうどんを作ってみませんか？

漂白していない地元産小麦粉を使ってのうどん作りです。クリーム色がかかり味があるのが特徴です。
ぜひ、挑戦してみてください。

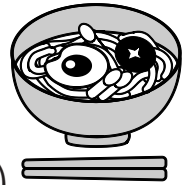


日時：7月30日(木)13：30～16：30

場所：平野屋薬局（本店）内
けんこう広場（今治駅前）

内容：親子でうどん作り、
親子で遊ぼう

費用：1人200円



※子どもさんは年長・小学生に限らせていただきます。

※バスタオル持参(うどんを包みます。)



参加には事前申し込みが必要です。各薬局で、申し込んでください。

けんこう広場だより

ヨガ教室

- 7月9日(木)・23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

- 7月11日(土)・25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。

(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
平野拜志薬局 林 雅子