

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
258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

がんから身を守るために

日本人の死亡原因の第一位は「がん」です。がんによる死亡者は年々増加傾向にあり、およそ3人に1人ががんで亡くなっています。部位別死亡者数は、肺がんがトップで、とくに男性では肺がんの増加傾向が顕著です。女性では、大腸がんによる死亡者が最も多く、乳がんも増加しています。

しかし今では、がんは生活習慣の改善などである程度予防可能な病気と言えます。早期発見・治療により多くのがんは完治するようになってきています。



がんの危険信号9カ条(日本対がん協会)

がんは無症状のうちに芽ばえます。定期的な検診（とくに胃、子宮、乳房、肺、大腸などは、年1回）を受けることはもちろんですが、がんの警告信号を知り、普段から体調をチェックすることも大切です。

次のような症状があったら、直ちに専門医に診てもらいましょう。

- ①胃：胃の具合が悪く、食欲がなく、好みが変わったりしないか。
- ②子宮：おりものや、不正出血がないか。
- ③乳房：乳房のなかにシコリはないか。
- ④食道：飲み込むときにつかえることはないか。
- ⑤大腸：便に血や粘液がまじったりしないか。
- ⑥肺：咳が続いたり、痰に血が混じったりしないか。



- ⑦咽頭：声がかすれたりしないか。
- ⑧舌、皮膚：治りにくい潰瘍はないか。
- ⑨腎臓、膀胱、前立腺：尿の出が悪かったり、血が混じったりしないか。

がんを防ぐための12カ条(国立がんセンター)

がんのかなりの部分は、生活習慣で予防できそうなことがこれまでの研究でわかってきました。毎日の悪い生活習慣を変えることが発がん予防の決め手となります。また、体の免疫力を良い状態に保つことでがんの芽を早く取り除くことができます。

まずは自分の生活習慣を見直し、ぜひこの12か条を実施してみましょう!!

- ①バランスのとれた栄養をとる
- ②毎日、変化のある食生活を
- ③食べ過ぎを避け、脂肪をひかえめに
- ④お酒はほどほどに
- ⑤たばこは吸わないように
- ⑥適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
- ⑦塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから
…食塩の摂取量は1日10g以下に
(理想は1日6g以下)
- ⑧焦げた部分は避ける
…あまり神経質になる必要はないが、大量には食べない。
- ⑨かびの生えたものに注意
- ⑩日光に当たりすぎない
- ⑪適度にスポーツをする
- ⑫体を清潔に



タバコとがんの深い関係

タバコの煙には4000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち有害物質は200種類以上、発がん物質は60種類以上あるといわれています。喫煙は肺がんや口腔がんをはじめとして、胃がん、肝臓がん、すい臓がんなどのリスクを高め、また大腸がんや乳がんとの関係も指摘されています。

がんになった人のうち、男性の約30%、女性の3%はたばこが原因というデータもあるほどです。

その一方で、禁煙することでがんのリスクの低下や死亡率の減少が確認されています。タバコの煙は本人だけでなく、周りの人の健康にも影響をおよぼすことがわかっています。禁煙にチャレンジしてみましょう。



水うがいとうがい薬の使いわけ

風邪予防でうがいをする時、みなさんどちらでうがいをしますか？

1. 水でうがいする。
2. うがい薬でうがいをする。

風邪予防でうがいをする場合、どちらが効果的かという「水でうがい」です。ただし、風邪をひいてのどが痛い・・・という場合は、もちろん、薬局でもらったうがい薬でうがいをしたほうが効果的です。

予防は「水でうがい」・・・その根拠は？

2002～2003年の冬季に、日本で387人の健康な18～65歳を対象に行われた研究があります。それは、

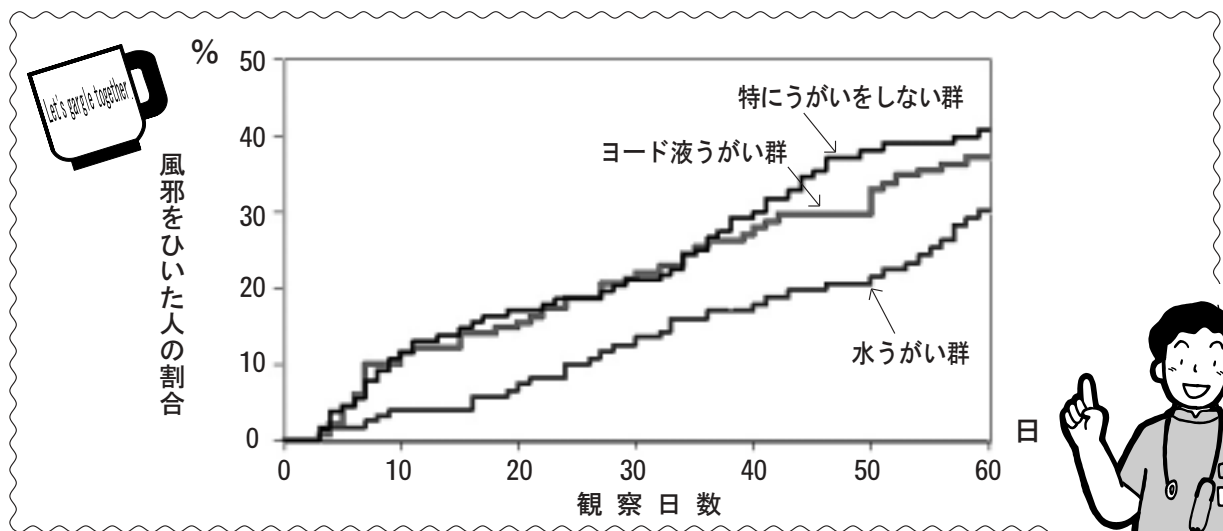
- (1) 1日に少なくとも3回水でうがいをする群
- (2) 1日に少なくとも3回ポビドンヨード（う

がい薬）でうがいをする群

(3) 普段と同じケアのみで、特にうがいをしない群

の3群に分けて、連続60日間で上気道炎にかかったかどうかを調べました。30日間に100人当たり何人が上気道炎にかかったかをみると、水うがいによって上気道炎の発生率は36%も抑えられました。一方、うがい薬によるうがいでは、上気道炎の発生率は11%の減少にとどまりました。

この結果について、研究を行った京都大学の川村教授は、うがいをするにより、水の乱流によってウィルスや、埃の中ほこりにありウィルスにかかりやすくするプロテアーゼという物質が洗い流されること、水道水に含まれる塩素が何らかの効果を発揮したことなどが考



えられ、またヨード液でそれほど効果が出な
かったことについては、ヨード液がのどに常
在する細菌叢さいきんそうを壊して風邪ウィルスの侵入を
許したり、のどの正常細胞を傷つける可能性
があるとみています。

治療に使ううがい薬の種類

うがい薬の種類には、のどや口の中の菌を
殺す「殺菌・消毒用」と、のどの炎症や痛み
を和らげる「消炎・鎮痛用」に大きく分けら
れます。

■「殺菌・消毒用」うがい薬

のどの殺菌をして風邪の治療のために使い
ます。また、口の中の殺菌を目的に、歯の治
療の後の細菌感染を防いだり、口内炎などに
使われることもあります。最近では、口臭予
防として使う場合もあるようです。

主な製品名としては、

- ✦ イソジンうがい薬
(成分：ポビドンヨード)
 - ✦ ジキニンうがい薬
(成分：ポビドンヨード)
 - ✦ ポピドンうがい薬
(成分：ポビドンヨード)
 - ✦ コルゲンコーワうがい薬1・2・3
 - ✦ ルルうがい薬
 - ✦ パブロンうがい薬
- ・・・・・・・・・・などがあります。

■「消炎・鎮痛用」うがい薬

のどのはれや痛みを感じる時に使います。
痛みを抑える成分や傷が早く治る成分が入っ
ていますので、口やのどの炎症を早く治す効

果もあります。「アズレン」という植物から抽
出された成分が炎症を抑えてくれます。

主な製品としては

- ✦ パブロンうがい薬AZ
 - ✦ クリーンピットAZ
 - ✦ アルペンうがい
 - ✦ アズレアイ うがい液
- ・・・・・・・・・・などがあります。

うがい薬を使うときの注意点

うがい薬も薬。主な注意点を紹介します。


- ☞ ポビドンヨードが入っているうがい薬は、
甲状腺の病気の方やヨードにアレルギー
のある方は、使用を避けてください。
- ☞ うがい薬を薄めずに使うことは避けてく
ださい。また、うがい以外の目的で使う
のはやめましょう。うがい薬を消毒液の
ように傷などに塗る方がいますが、絶対
にやめてください。非常に高い濃度の成
分が体に入ること、アレルギー反応や
ショック症状が起こることがあります。
- ☞ うがい薬を入れて薄めた溶液は、作っ
てすぐに使いましょ。時間が経つと効果
が薄れてしまいます。

うがいには、のどを潤して菌の付着を予防す
る効果もあります。うがいができない時には、
水を飲むなど、のどの乾燥を防いでみてくだ
さい。この秋冬は、新型インフルエンザと通常
のインフルエンザが流行すると予測され
ています。ちょっとした休憩やトイ
レに行った時についてうがいとい
う感じで1日数回のうがいが習慣に
なることが大切で効果的です。



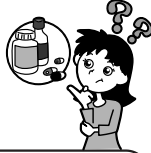
お薬のことで
困って
いませんか？

「何の薬かわからない」「いつ飲んだらいいのかしら？」
複数医療機関を受診し、お薬がたくさんある。飲み忘
れたり、飲み間違えたり・・・つい
うっかりなんてことはないですか？
平野薬局では、お薬に関する相談を
いつでもお受けします。



ジェネリック(後発)医薬品事情

皆さんは厚生労働省の「後発医薬品の安心使用促進アクションプログラム」を聞いたことがありますか？これは平成24年までにジェネリック医薬品のシェアを30%以上（現状から倍増）に引き上げるという目標を掲げた施策です。

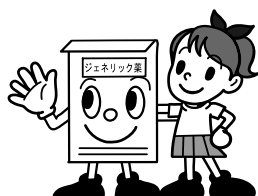


何のために後発医薬品を勧めるの？

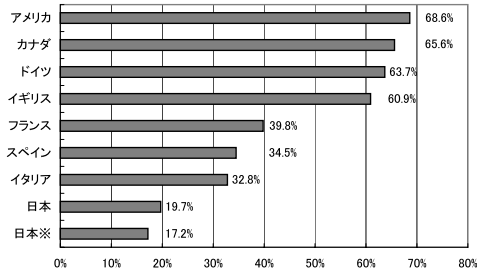
少子高齢化や医療技術の進歩により、国民医療費は増加しています。一方で経済環境・財政状況は厳しい状況にあり、このままでは国民皆保険制度の維持も危ぶまれます。皆が国民皆保険の恩恵を受けられなくなれば、お金のある人しか安心して病院にかかることができなくなります。もちろん医療の質を落とすにはいけませんし、効率化や無駄（残薬調整）をなくす等の努力にも積極的に取り組むべきです。国はその一つとして、後発医薬品を勧めています。ジェネリック医薬品の有効利用により薬剤費の軽減が可能です。試算では代替可能な薬をジェネリック医薬品に変更すれば、年間およそ1兆数千億円の薬剤費が削減されます。

日本以外ではどれくらい普及しているの？

欧米では、特許がきれジェネリック医薬品が販売されると、1ヶ月後には約80%がジェネリック医薬品に替わる薬もあるほど、ジェネリック医薬品は一般的です。米国には公的医療保険制度はなく、民間保険会社はジェネリック医薬品を奨励しています（市場原理）。アメリカ・ドイツ・イギリス・カナダではジェネリック医薬品は全体の60%を超え、普及しているのがわかります。以前はフランスも日本と同じジェネリック後進国でしたが、1990年代からの医療経済改革により日本よりシェア拡大し現在は39.8%にあがってきています。



世界のジェネリックシェア2008



(※ 2007年日本ジェネリック協会データ)

先発医薬品とジェネリック医薬品は違う会社を作っても違いはないの？

先発医薬品は、特許期間が満了するまでに多くの患者さんに使用され、薬の効果や安全性が確認されています。後発医薬品はその先発医薬品と同じ成分のもので、厚生労働省の試験を通り許可がおりたもののみが製造を認められます。つまり、効果が同じ薬しか世に出回れなくなっているのです。違いがあるとすれば添加物くらいです。これもジェネリックによっては先発医薬品より種類を減らしているものもあります。（詳しくは医薬だより225・245号を参照）

どうすればジェネリックを処方してもらえるの？

いくつかの方法があります。

- ① 医師にジェネリックを使いたいと申し出る。
- ② いつももらっている薬なら予め自分で飲んでいてる薬にジェネリック医薬品があるか薬剤師に調べてもらう。その結果をもとに医師に申し出る。
- ③ 院外処方箋の場合で後発変更不可の医師の署名がなければ薬局で相談の上、変更も可能です。

ただし、医療機関ごとの方針や採用品の関係で変更が難しい場合もあります。また、すべての医薬品にジェネリックがあるわけではないため、予め薬剤師に確認することをお勧めします。



要介護・寝たきりに ならないために



ひざや腰の痛みで困って
いらっしゃる方は多いので
はないでしょうか。

身体を動かすためには、
筋肉、腱、靭帯、骨、関節、神経、脈管系な
ど多くの組織・器官が連携して働いています。

若いうちは、具合の悪くなった部位を治せ
ば、またうまく働きます。ところが、加齢に
よって骨や関節、筋肉など様々な部位の働き
が衰えていきます。

骨粗鬆症、変形性関節症、脊柱管狭窄症、



その他、バランスを保つ能力の低下によって
転倒しやすくなったり、筋肉が低下したりす
ることが原因となり、ますます運動の機能が
低下していくと、自立した生活が送りづら
くなり、介護が必要になったり、寝たきりに
なったりする危険性が高くなってしまいます。

このような状態を専門家はロコモティブシ
ンドロームと呼んでいます。いわゆる「あし
こしが弱る」かもしれない状態です。

まずは、自分の筋力やバランスを保つ能力
をチェックしてみてください。

ロコチェック (ロコモーションチェック)

5つのチェック項目のうち、ひとつでもあてはまればロコモティブシンドロームである可能性があります。

☞ **テストではありませんので無理に試して転倒しないようにしてくださいね。**

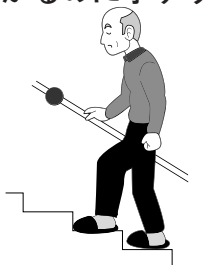
①片足立ちで靴下がはけない



②家の中でつまずいたり滑ったりする



③階段をあげるのに手すり
が必要



④横断歩道を青信号で
渡りきれない



⑤15分くらい続けて
歩けない



(日本ロコモティブシンドローム研究会サイトより一部改変)

身体を上手に使って、バランスや筋肉をつ
けていくことで、予防したり、進行を遅らせ
たりすることができます。介護を必要とせず
に自立した生活を送る"健康寿命"を延ばすた
めには、高齢者だけでなく、若いころから予
防を心がけることが大切です。次ページから

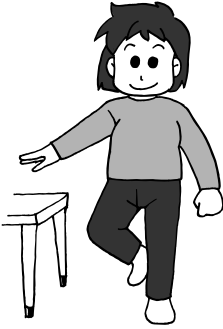
いくつか、筋力運動・バランス運動をご紹介
します。

その他、転倒を予防するためにできること
として、第253号の医薬だよりで、筋力アップ
運動や、転倒を防ぐポイントをご紹介します。
参考になさってください。

ロコモーショントレーニング

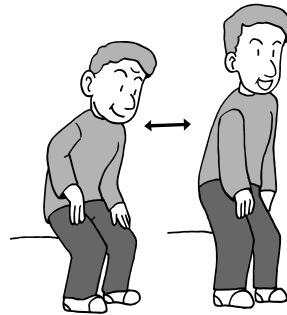
転倒しないよう、必ずつかまるところがある場所や、誰かに支えてもらえる状況で行いましょう。

開眼片足立ち



- ・床に着かない程度に片足を上げます。
- ・左右に1分間ずつ1日3回行いましょう。
- ・支えが必要な人は、医師と相談して机に手をつけて行います。指をついただけでもできる人は机に指だけをつけて行います。

スクワット



- 安全のため椅子やソファの前で行いましょう。
- お尻を軽くおろすところからはじめて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。
- ゆっくりと呼吸をするペースで1度に5～6回行い、1日に3回行いましょう。

- ・膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。
- ・足はかかとから30度くらい外側に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。
- ・支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。壁を利用してもできます。

その他

- ラジオ体操
- ストレッチ
- ウォーキング
- 関節の曲げ伸ばし
- 各種スポーツなど

けんこう広場だより

ヨガ教室

- 9月10日(木)・24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 1,000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

- 9月19日(土)・26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。

㈱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 ㈱平野 代表取締役 平野 啓三
- 編集責任者 平野 祥志 林 雅子