

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
259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

第5回 平野健康まつり

テーマ

健康で楽しい毎日を送ろう

■日 時：2009年11月29日(日) 12時～15時

■会 場：平野屋薬局(北宝来町2丁目2-22) ☎0898(32)0255

■参加費：無料 ただし、整理券が必要です。整理券は各薬局にあります。
お気軽にお尋ねください。

■内 容：



12:00～13:30



13:45～

講演

「おはだ美人の秘訣」

中山皮膚科

中山 恵二先生

14:50～

15:00

発表

「ヨガ・体操の発表」

日頃の楽しい練習の成果を見てください

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病とは、血液中のブドウ糖（血糖）が増えすぎてしまう病気です。

血液中のブドウ糖の量は食事の影響を受けて変動しますが、血糖値を下げる働きを持つ「インスリン」というホルモンの働きによって、通常は一定の範囲内に調節されています。しかし、インスリンの量が足りなかったり、うまく作用しなかったりすると血液中に余分なブドウ糖が増えてしまいます。糖尿病はこうして起こるのです。

糖尿病はなぜこわい？

高血糖の状態が長く続くと、「網膜症」、「腎症」、「神経障害」をはじめ全身にさまざまな合併症が起こりやすくなります。また心筋梗塞・脳梗塞などの危険性も高まります。合併症が進むと、今までの生活を続けることが困難になったり、場合によっては命にかかわる状態になります。糖尿病で最も怖いのはこうした合併症だといえます。

糖尿病を早くから治療し、合併症を発症させないことが非常に重要です。

糖尿病の種類

1型糖尿病：膵臓のβ細胞というインスリンを作る細胞が破壊され、インスリンが分泌されなくなるために起こります。

2型糖尿病：インスリンの分泌量が不足したり、働きが悪いために起こります。日本人の糖尿病のほとんどがこのタイプで、食事や運動などの生活習慣が大きく関係しています。

遺伝子異常や他の病気が原因となるもの：肝臓や膵臓の病気、免疫の異常など他の病気が原因となっておこります。

妊娠糖尿病：妊娠をきっかけに発症、発見された糖尿病。出産後正常化することが多いのですが、将来再発する可能性が高いともいわれています。

糖尿病の人ってどのくらいいるの？

厚生労働省の平成19年国民健康・栄養調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」と「可能性を否定できない人」あわせて約2,210万人いると推定されています。糖尿病が強く疑われるか、可能性を否定できない人は40歳以上の約3人に1人といわれています。

糖尿病にかかりやすいかどうかチェックしてみましょう!!

- 太っている
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 食べ過ぎている
- 朝食は食べない
- お酒をたくさん飲む
- ドリンク剤をよく飲む
- おやつは必ず食べる
- 運動不足である
- 脂っこいものが好き
- ゆっくり休めない
- 甘いものが好き
- ストレスがたまっている
- 夕食を遅くドカーンと食べる
- 40歳以上である
- 食事時間が不規則
- 妊娠中に血糖値が上がったことがある
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる



いかがでしたか？チェックが多い人ほどかかりやすいタイプとなります。

糖尿病になっていないかどうかもチェック!!

糖尿病は初期にはほとんど自覚症状がないのが特徴です。かかっていることに気づいていない場合もあるので、日ごろから身体が発するわずかなサインを見逃さないようにチェックしてみましょう。



セルフチェックをしましょう

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> このごろ太ってきた | <input type="checkbox"/> 下腹部がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 食べても食べてもやせる | <input type="checkbox"/> とても喉が渇く |
| <input type="checkbox"/> 視力が落ちた気がする | <input type="checkbox"/> 立ちくらみがある |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい | <input type="checkbox"/> 全身がだるい |
| <input type="checkbox"/> 肌がかゆい、かさつく | |
| <input type="checkbox"/> 尿のにおいが気になる | |
| <input type="checkbox"/> 尿が出にくく、出ても残った感じがする | |
| <input type="checkbox"/> 尿の回数が増えて、量も多い | |
| <input type="checkbox"/> 手足がしびれたり、ぴりぴりする | |
| <input type="checkbox"/> 食欲がありすぎていくらでも食べられる | |
| <input type="checkbox"/> 甘いものが急に欲しくなる | |
| <input type="checkbox"/> ちょっとしたやけどや傷の痛みを感じない | |
| <input type="checkbox"/> 足がむくむ、重くなる | |

もし当てはまることが多い場合はなるべく早く検査を受けるようにしましょう。

糖尿病は完全に治すというのは難しい病気ですが、血糖をコントロールすれば健康な人と同じ生活を送ることができます。



これから1年間糖尿病に関する記事を書かせていただきます。知りたいこと、記事にしてほしいことなどあればお気軽に声をかけてください。

🎀 ピンクリボン運動を知っていますか？ 🎀

ピンクリボン運動は1980年代にアメリカで始まりました。乳がんが若くして亡くなった女性の母親が、残された家族と一緒にピンクリボンを作ったのが最初と言われています。乳がんの「早期発見・早期診断・早期治療」の大切さを世界の女性たちに伝える運動で、セルフチェックや定期検診をうながし、乳がんに対する意識を高めるのが目的です。

1. 主な乳がん検診の方法

①視触診

医師が直接手で乳房にふれ、しこりを触診する方法で、最もポピュラーな診断方法です。

②超音波（エコー）

超音波を出す「プローブ」と呼ばれるセンサーをあて、乳房内部の画像を映し出します。触診ではわからない数ミリ単位のしこりを発見できます。



③マンモグラフィ

乳房専用のレントゲン検査。圧迫板で乳房を挟み、薄く引き延ばして撮影します。早期乳がんに見られる「微小石灰化」を画像としてとらえられます。

④細胞診・組織診

画像診断で乳がんが疑われる時に直接、細胞や組織をとって調べる検査です。

2. 乳がん検診率

乳がんは、1996年に日本人女性のがん罹患率第1位になりました。年間4万人の女性（日本女性の20人に1人）が乳がんにかかり、死亡率も増えています。ところが諸外国に比べ日本人女性の検診率はかなり低くイギリス・アメリカでは60%以上に対し、日本では40歳以上の女性の20%程度です。（2007年度がん対策情報センター）

乳がん学会のまとめによると、2005年に新たに乳がんが見つかった約1万6千例の中で、しこりなどを自分で見つけたケースが71%、マンモグラフィや超音波などの検診で見つかったケースが23%でした。このため、早期のうちに治療を開始できたのは43%ですが、検診で見つかった方では78%の方が早期発見で自覚症状のないうちに治療を始めることができました。早期発見のためには検診を受けることが大切です。

3. 検診無料

今年度から厚生労働省ではがん検診の受診促進のため、一定の年齢の女性に乳がん検診を受診できる「がん検診無料クーポン券」を送ることになりました。これを利用してぜひ検診を受けましょう。乳がんは早期発見であるほど治療率が高い病気です。早期発見につなげるためにも定期的に検診を受けましょう。

10月は「乳がん早期発見強化月間」です。

高齢期のからだと心

人間を含めた動物は、たとえ病気らしい病気がなくても、種々の機能が自然に失われていきます。このような“加齢に伴う機能の減退”のことを老化と言い、すべての人にみられる普遍的な現象です。

人間の新陳代謝は20歳位から、身体機能・生殖機能は40歳位から衰退していきます。精神機能は60歳位からゆるやかに衰退します。食事に関係するそしゃく機能、消化吸収機能、腸管の蠕動運動機能、栄養素の代謝機能なども多かれ少なかれ40歳位から徐々に衰退してきます。

さらに、頑固、怒りっぽい、疑い深い、愚痴っぽい、自己中心的、意欲がない、孤独感が強いなどの高齢期に特徴的に表れる否定的な心の多くは、身体的疾病あるいは痴呆などの精神的疾病が原因と考えられるようになってきました。



高齢者は老化による機能低下を持ちつつも、それぞれに持っている疾患により、それぞれが特徴的な身体・精神状態を持っています。

以上のように、高齢期になると若い頃と違って無理がきかなくなります。だからといって何もしなければ、使わない機能はどんどん衰えてしまいます。すこやかな毎日を過ごすためには、自分でできることはすすんで行うことを心がけ、生活に喜びや張りを持つことが大切です。

《健康で長生きするための日常生活のポイント》

(1) 常に頭を働かせていること

本を読んだり、手紙を書いたりすることは、頭の若さを保つ効果があります。

(2) 身体をよく動かすこと

適度の運動は筋力をほどよく保ち、転倒防

止に効果的です。自分でできることは自分でするようにしたり、特に歩くことはいつでも誰でも手軽にできる運動です。

(3) 社会とのつながりを保つこと

年をとると孤独に陥りやすいので、家族や友人との接触を密にして話をしたり、新聞やラジオ・テレビ・地域のボランティアなどを通じて、社会に関心を持つことも大切です。

(4) 病気と仲良くつき合う

65歳をすぎると、3人に1人は何らかの病気を持っていると言われており、ほとんどが高血圧など生涯つき合う慢性的な病気です。食事を始めとした健康管理に十分気をつけることが大切です。また、必ず定期的に健診を受けるようにしましょう。

(5) 生きがいを持ち続ける

なにか趣味を持ち、余暇を楽しむことや地域で社会奉仕の活動に参加することは、老後の健康づくりに結びついていきます。

(6) 歯への気配りを

長い間歯を抜けたままにしておくと、噛み合わせが狂ってうまく噛めないため、食べ物のおいしさが半減したり、他の歯の寿命を縮める原因になります。抜けた歯は義歯で補い、噛める歯にすることが、健康のためには第一です。



健康な生活を送るために自分の歯を60歳で24本・80歳で20本残しましょう。

消毒薬とインフルエンザウイルス

細菌感染やインフルエンザ・SARSなどのウィルス、はたまた水虫の真菌など、様々な病原微生物から守るためにはどんな消毒薬を使ったらいいのでしょうか？

殺菌力って強い方がいいの!?

消毒薬を買う時に「殺菌力が強い方がいい」と思っていますか？ちょっと専門的に殺菌力についてみると以下の3点によって殺菌力が変わってきます。

- 消毒成分の殺菌力
- 成分の濃さ
- どのくらいの時間をかけるのか

もちろん少ない量で強力に殺菌する消毒薬がよいに越した事はありませんが、あまり強さば

かり求めてしまうと消毒するものに対する刺激が強くなってしまふ事になります。たとえば、すりむいた部分に薬局でよく見かける消毒薬をスプレーすると飛び上がるほど痛い思いをしたり、プラスチック製品の表面を消毒しようとした時に、アルコールなどの成分で表面を溶かしてしまったりした事は誰にでも一度はあるのではないのでしょうか。強力な消毒薬の中には、金属でできたものまでボロボロに腐食させてしまふものまであるくらいです。

このように、消毒する時には消毒しようとする人体やモノへの刺激やダメージはなるべく少なく、その中で目的の病原性微生物に対して最も高い殺菌力のものを選ぶ事がポイントとなってきます。ここでは身近でよく見かける成分について調べてみました。

身近でよく見かける消毒薬の成分

分類	成分	特徴	粘膜への使用	病原性微生物		
				細菌	真菌	ウィルス
低水準消毒薬	塩化ベンザルコニウム	本来は非生体用だが粘膜に使われる事もある	○	△	△	×
	塩化ベンゼトニウム		○	△	△	×
	グルコン酸クロルヘキシジン	粘膜適用禁忌、長時間効果を示す	×	△	△	×
	塩酸アルキルジアミノエチルグリシン	殺菌力は比較的弱いが多く数の微生物に有効	△	△	△	×
	塩酸アルキルポリアミノエチルグリシン		×	△	△	×
中水準消毒薬	エタノール	強力な殺菌力、手指や器具などオールマイティーだが浸襲が強い	×	○	○	○
	イソプロパノール	殺菌力もあり安価、浸襲が強い	×	○	○	○
	イソプロパノール+エタノール	殺菌力もあり安価、浸襲が強い	×	○	○	○
	クロルヘキシジン+エタノール	手指限定での速乾性擦式消毒薬として用いる	×	○	○	○
	塩化ベンザルコニウム+エタノール		×	○	○	○
	ヨードチンキ	殺菌力が強く幅広い種類に効果的だが着色してしまう	×	○	○	○
	ポピドンヨード		○	○	○	○

○：適している △：状況など、場合によって適している ×：適していない

殺菌力や対象となる微生物の幅の広さでいうと、アルコールとポピドンヨードが抜群です。



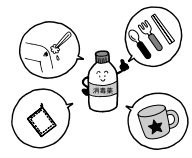
インフルエンザウイルスへのおすすめは「速乾性手指消毒薬」

手洗いの方法は、前回の医薬だよりでもお話ししたように通常は普通の石けんで30~60

秒間、手の全体を丁寧にこする事で充分ですが、なかなかその時間がかけていられないこともあります。そんな時に手軽に消毒できるのが速乾性手指消毒薬と呼ばれる製品です。手などにスプレーした後、よくこすり合わせて全体に広げながらすぐに蒸発させて使う製品のことで、さっと消毒をする事から考えると一番のおすすめです。スプレー式になっているので洗面台にあれば手洗いと同時にできるので便利です。…とはいったものの速乾性の消毒薬といえども弱点はあります。これら

の製品は、すぐに乾く為にアルコールが入っているのですが、逆にアルコールに敏感な人や使うところにキズがある時には向いていません。お心当たりの人は利用の際に注意しましょう。

インフルエンザウイルスは熱に弱く、80℃以上・10分で死滅します。例えばインフルエンザにかかった人が使用した食器やタオル、雑巾などは熱湯でも消毒できます。熱湯消毒や消毒薬でウイルスから身を守りましょう。



けんこう広場だより

ヨガ教室

- 10月8日(木)・22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

- 10月17日(土)・31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。

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。



栴平野各店では、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 栴平野 代表取締役 平野 啓三
- 編集責任者 平野栞志薬局 林 雅子