

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
260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

糖尿病の予防に運動を!!

運動が足りていれば糖尿病の発症リスクは半減するといわれるほど、運動は糖尿病予防に効果的です。

また、運動により脂質異常症や動脈硬化、高血圧なども改善することができます。楽しみながら続けられる、自分にとって最適な運動を見つけて身体を動かしてみませんか？



どのような運動がよい？

インスリンが効率的に働くのは運動に使われた部分の筋肉なので、身体全体を動かす運動が最適。身体に十分に酸素を取り込み、血糖や脂肪を効率よく燃焼させる有酸素運動がおススメです。具体的にはウォーキング、ゆっくりめのジョギング、サイクリング、水泳などがあります。

運動の効果

運動には次のような効果があります。

☆血糖値を下げる効果

運動時のエネルギー源として血中のブドウ糖が使われるため、結果として血糖が下がります。運動を定期的に続けることで、インスリンの働きを良くする効果もあります。

☆肥満解消効果

エネルギーが消費されやすい体質となり、体重を減らしたり、体重管理に役立ちます。また、血液中の中性脂肪や動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールを減らし、代わって動脈硬化を予防する善玉コレステロールが増えてきます。

☆血圧を下げる効果

☆足腰などの筋力を強くして、老化を予防する効果

☆血液の循環を良くする効果

☆ストレス解消など気分転換の効果

☆体力がついて動きが楽になるため、日常生活が快適になる効果

運動の強度は「ややきつい」程度

多少息切れはするものの、人と話しながら続けられる、少し汗をかくぐらいが適度です。ハアハアと息切れして会話ができないのは運動が強すぎます。逆に、歌が唄えるようでは弱すぎてあまり効果が見込めません。

運動はどの程度やると効果的？

運動する時間の目安は1日に20分～30分くらい。週3回～5回を目標にしましょう。

運動を始めたなら、15～20分は続けることが効果を高める秘訣です。

食後1時間前後に行うと食後の血糖上昇が抑えられます。この時間でなくても早朝や睡眠前、食直後などを避ければいつでも問題はありません。

運動によるけがの予防のため運動前後には体操やストレッチなどの準備運動と整理体操もしましょう。

※糖尿病をはじめ持病のある方は主治医の先生とどのような運動がよいか相談してみましょう。

運動を増やす工夫

毎日運動しよう！と意気込んでもなかなか継続するのは難しいものです。毎日の生活の中でちょっとした工夫をしてみませんか？

☆外出をするとき、車を使わずに歩く

歩くときのポイント：前を向く、手を振る、早歩

き、大またで歩く…これでわずかな時間歩くだけでも消費カロリーは増えます。

☆遠回りをして歩く距離を増やす

☆三階までなら階段を使う エレベータ

タやエスカレータは使わない

☆テレビを見ながらストレッチをする



「畑の肉」大豆パワー

大豆は、肉に匹敵する量のタンパク質を含んでいることから「畑の肉」と呼ばれ、アミノ酸がバランスよく含まれた栄養価の高い良質のタンパク質に富んでいます。また、良質な脂質、ビタミンB1、鉄分、カルシウム、食物繊維など多くの栄養素を含む食品です。さらに、これらの栄養素に加えてイソフラボンやレシチン、サポニンなどの大豆特有の有効成分も含まれ、注目されています。この3つの有効成分のいろいろな役割をご紹介します。

通常の食事から大豆・大豆製品をとっている分には、イソフラボンのとりすぎを心配する必要はありません。しかしサプリメントでとる場合には、厚生労働省は『多量にとると子宮がんや乳がんのリスクが高まるおそれもある』として、サプリメントによる過剰摂取への注意を呼びかけています。

イソフラボンの働き

・更年期の不調を改善する

イソフラボンは女性ホルモンのような重要な働きをしてくれます。女性は、40代後半くらいから女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が減少し、ホルモンバランスが崩れ、さまざまな自律神経の失調症状があらわれます。これが更年期症状で、イソフラボンはこの更年期の症状を和らげてくれることがわかっています。

・骨粗しょう症を予防する

高齢になると、骨量が減って骨折しやすくなります。（骨粗しょう症）イソフラボンには骨量の減少を抑え、骨粗しょう症の予防効果があります。

・コレステロールの代謝を促して体脂肪を貯めにくくする

・皮膚や粘膜を健康に保つ

イソフラボンの摂取量は1日に40~50mgが理想で、上限は70~75mgといわれています。豆腐や納豆など大豆製品としてとる方が消化吸収はよいそうです。

品名	分量	含有量
豆乳	カップ1杯	約52mg
納豆	1パック(50g)	約37mg
豆腐	半丁(150g)	約30mg
きな粉	大さじ1杯	約18mg

(食品安全委員会報告書より)

レシチンの働き

・コレステロール値を下げる

動脈硬化などの原因であるコレステロールが血管に付着することを防ぎます。

・肝臓の働きを促進させ、ダメージを回復させる

・脳へ働きかける

脳の神経伝達物質「アセチルコリン」は、レシチンが原料となって生成されています。レシチンをとることでアセチルコリンが生成され、脳の情報伝達がスムーズに行われます。つまり、脳の老化や認知症などの予防に効果的といえます。



サポニンの働き

・抗酸化作用

・体内脂質の代謝をよくして肥満を防止する

・腸内環境を改善する（便秘解消・美肌効果）

・血管に付着した脂質を除去したり、血中コレステロールを低下させたいする

・肝機能を改善する

大豆は、さまざまな力を秘めた素晴らしい食材です。ぜひ、意識して毎日の食事にとりいれてみてください。

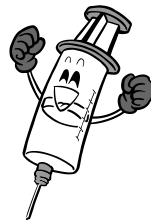


インフルエンザ予防接種Q&A

インフルエンザ対策に有効と考えられているワクチンについて今回は厚労省の回答を中心に皆さんの疑問にお答えします。

新型インフルエンザワクチンの効果は？

実は新型インフルエンザのワクチン効果はまだはっきりしていません。新しい型のウイルスですので、従来のインフルエンザワクチンと同等の効果があるかどうかはこれから明らかになる部分です。季節性インフルエンザの場合は、ワクチンの効果は100%ではないものの、65歳未満の健康な人で70~90%の発病を抑え、65歳以上の健康な人の入院や肺炎を30~70%抑えます。施設入所65歳以上の高齢者の死亡は80%抑えます。子供では効果が悪く、1~6歳児の発熱を20~30%程度しか抑えられませんが、重症化や死亡の防止という点では一定の効果があります。



インフルエンザワクチンの安全性は？

国産の新型インフルエンザワクチンは従来の季節性インフルエンザワクチンと同じ製法ですので、安全性については季節性と同程度と考えられています。副作用が起こるのは100万人当たり約2人と非常に少なく、発熱などの軽微な症状がほとんどで、アナフィラキシーや蕁麻疹、痙攣、脳炎などの重篤な副作用は10%以下です。一方輸入ワクチンについても国内での使用経験がない免疫補助剤と細胞培養による製造法が用いられていますが、海外での有効性・安全性は報告されています。

妊婦は優先接種対象者となっていますが、催奇形性など副作用の心配はないのですか？

日本で使用されるインフルエンザワクチンは、不活化ワクチンのため妊婦に対して特別に重篤な副作用は起こらないと考えられ、一般的に妊娠中の全ての時期で接種可能であるとされています。また、妊娠初期に従来のイ

ンフルエンザワクチンを接種しても奇形のリスクはないという研究結果もあります。

初めは新型インフルエンザワクチン2回接種と言っていたのに、1回で大丈夫？

国内臨床試験において1回接種で十分な免疫効果が得られました。また、オーストラリアでは10歳以上は1回接種で対応し問題なかったことを踏まえ、現時点では20代から50代の健康な医療従事者については1回接種、13歳未満の方は2回接種、それ以外の方については、今後国内データ、海外の知見などを収集し、専門家の評価を踏まえて厚労省が判断します。

新型インフルエンザと季節性インフルエンザワクチンは同時に接種できるの？

両方不活化ワクチンのため可能ですが、もし副作用がでた場合どちらが原因か断定できないこともあるため、他の定期接種の不活化ワクチンと同様1週間は空けることをお勧めします。

新型インフルエンザに感染した人も予防接種は必要ですか？

一般的に新型インフルエンザに感染し発症した方は、まだ免疫を持っていると考えられるため、予防接種の必要はないと考えられます。ただし、確実に新型インフルエンザに感染したと言えるのは、PCR検査やウイルス分離検査等で新型インフルエンザあるいはその遺伝子が検出された方のみですので、不明な場合は希望すれば接種可能です。

効果はどれくらい続くの？

季節性インフルエンザワクチン同様接種後2週目から5ヶ月程度と考えられています。

※今回の新型インフルエンザ予防接種については、あくまでも個人の意志が尊重されます。優先対象者についても接種義務ではなく、該当する希望者が対象です。



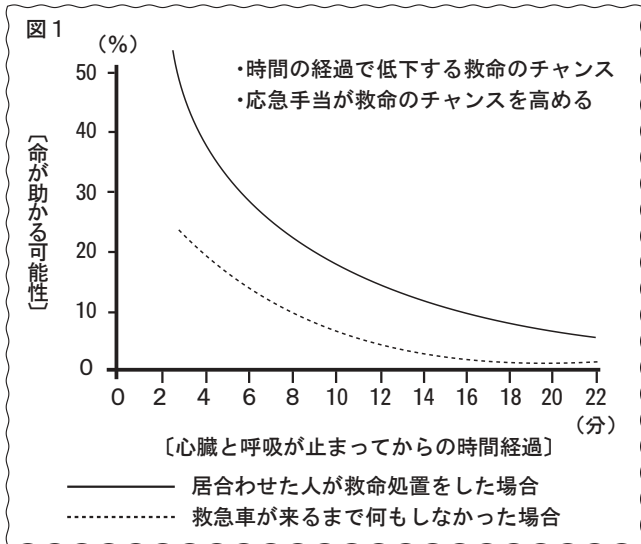
AEDって?

先日、救命講習に参加し応急手当とその方法（心肺蘇生法）そして、AED（自動体外式除細動器）の使用方法などを、3時間に渡り習ってきました。

応急手当の重要性 ～傷病者を救命するためには～

- ①現場に居合わせた人による迅速な119番通報と、速やかな応急手当
- ②救急隊員による高度な応急処置と適切な搬送
- ③医療機関での適切な医療処置

が、スムーズな連携プレーで行われる事が欠かせません。通報から救急車が到着するまでに全国平均で約6分強の時間がかかるらしく、その間何もしないでただ見ているだけだと「命が助かる可能性」（図1）からわかるように、生存への可能性を半分以上も失ってしまいます。



現場に居合わせた人が早期に適切な応急手当を行うことが何より重要です。

講習では、「倒れている人がいる！」という想定で心肺蘇生法の手順を教えてくださいました。



心肺蘇生法

～倒れている人を見かけたら～

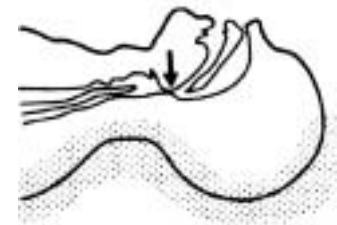
意識を確認：耳元で大声で「わかりますか？」

「大丈夫ですか？」などと呼びかけながら、肩や頬を軽くたたいたりしてみる。

助けを呼ぶ：反応がない場合、大きな声で助けを求め、119番に通報し救急車を手配するとともに、AEDがあれば持ってきてもらう。

*傷病者が8歳未満の子どもで、救助者が単独のときは、119番通報・AED手配を後回しにして、2分間程度の心肺蘇生法を優先する。

気道を確認：舌のつけ根が落ち込んで気道が閉塞（舌根沈下）され、呼吸ができなくなるのを防ぐため必ず「気道の確保」をする。



舌根沈下

AEDが到着したらすぐに

AED装着

心電図解析

（電気ショックの必要は？）

あり

電気ショックを1回の後、心肺蘇生を再開

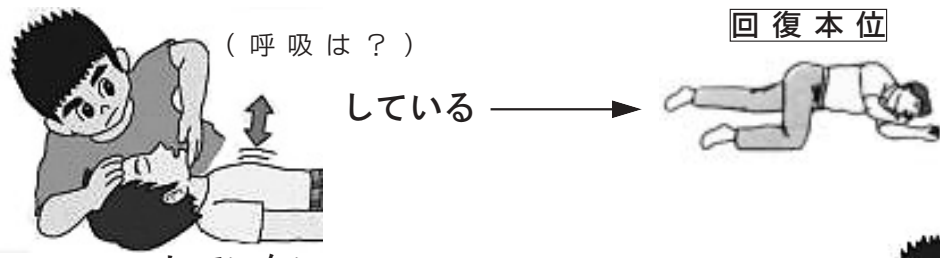
なし

ただちに心肺蘇生を再開

呼吸を確認：気道を確保した状態で呼吸の有無を観察する。

- ☞目で胸の動きを見て
- ☞耳で呼吸音を聞いて
- ☞息の出入りを感じて

確認する。



心肺蘇生

人口呼吸
2回

胸部圧迫
30回

- ☞ 気道を確保したまま鼻をつまみ約1秒かけ、ゆっくり2回息を吹き込む。
- ☞ 傷病者の胸のあたりに膝まずき、片手のつけ根を乳首と乳首の間の胸骨の上に置きもう一方の手をその上に置く。
指を組み合わせる肩が手の真上にくるように体を移動し、両肘を伸ばして両肩を固定し上体の体重を利用して胸部を圧迫する。

*大人の場合1分間に約100回の速さとし30回続ける。



AED（自動体外式除細動器）とは

心臓が規則正しく収縮できずにブルブルと震えている状態（心室細動）を自動的に解析し、必要に応じて電気的なショック（除細動）を与え、心臓の働きを戻すことを試みる医療機器のことで、公共の場（駅や学校など）に配備されています。

機種によって構造に違いはありますが、操作手順は音声やランプで指示され、比較的簡単に使用できるようになっています。

AEDの使い方

装着①心肺蘇生の邪魔にならないように傷病者の肩より上に置く。



②電源を入れる。

③傷病者の胸を開き、電極パットを貼り付ける。1枚を右鎖骨の下で胸骨の右、もう1枚を左脇の5～8cm下の位置に。



*胸が汗や水で濡れている場合は必ずタオル等で拭き取る。

*ペースメーカーや除細動器が体内に埋め込まれている場合は3cm程度離れたところに貼る。

心電図解析④コネクタを差し込むと「患者から離れてください!」と音声メッセージが流れ、自動的に心電図の解析が始まる。傷病者から離れ、誰も触れていないことを確認する。

⑤解析が終わり、電気ショックが必要な場合は「ショックが必要です」という音声メッセージとともに充電が開始される。充電完了の音声メッセージが流れたら、傷病者に触れていないことをもう一度確認する。



⑥通電ボタンを押し、電気ショックを行う。電気ショックの後は、すぐに心肺蘇生法を再開する。

*解析の結果、「ショックは不要です」

との音声メッセージが流れた場合は、音声メッセージの指示に従い、心肺蘇生法を再開する。

救命講習に参加する前、そこに"倒れている人がいる！"といった場面に遭遇したら、私は何ができたでしょうか…。怖くて見ていただけだったと思います。講習を受けた後、「見て

いるだけではダメ」だと、痛感しました。

3時間という短い時間でしたが、自分にできる精一杯のことをしよう！そう思わせてくれる講習でした。

平野屋薬局では、万が一に備えてAEDを設置しました。



第5回 平野健康まつり

「健康で楽しい毎日を送ろう」

日時：11月29日(日)
12時～15時

場所：平野屋薬局(今治駅前)

講演「おはだ美人の秘訣」

中山皮膚科 中山 恵二先生



- | | | |
|------|------|------|
| 試食 | 健康測定 | 食事相談 |
| 禁煙相談 | お肌相談 | お薬相談 |

多数の方のご参加をお待ちしております

けんこう広場だより

ヨガ教室

- 11月12日(木)・26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

- 11月14日(土)・28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 平野栞志薬局 林 雅子