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273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

脂質異常症の特徴（女性編）

前号では男性の特徴についてのお話でしたが、今回は女性についてまとめてみます。

男性の脂質異常症が成人で現れはじめて50歳代以降多くなるのに比べ、女性では更年期（閉経前後５年間ずつ、だいたい45～55歳くらい）を迎えるまではごくわずかで、それ以降に発症する人が多くなります。

一般的に女性のLDLコレステロール値は、更年期を迎えるまでは男性より低い状態が続きますが、50歳代で男性を上回り、それ以降は女性のほうが高い状態が続きます。このほか、中性脂肪値も更年期から急上昇がみられます。この男女の脂質異常症の違いは、主に女性ホルモンの一つであるエストロゲンが関与していると考えられます。

エストロゲンの働き

エストロゲンは、月経や妊娠など女性の体内でさまざまな大切な働きをしています。脂質に対しては、LDLコレステロール値を下げる、HDL（善玉）コレステロール値を上げる、動脈硬化を抑制するなどの作用があり、女性はエストロゲンによって守られているのです。

ところが、更年期になりこの分泌が低下することで、LDLコレステロールや中性脂肪が増加して、冠動脈疾患発症リスクが高まります。

更年期女性は、ほてり、のぼせ、冷え、発汗といった更年期障害の症状に注目しがちですが、脂質の値も大きく変化するため注意してほしい時期でもあります。脂質異常症は自覚症状がありませんが、動脈硬化の危険因子です。定期健診を受けてコレステロール値などを確認することをおすすめします。

若いうちは？

脂質を気にしなくていいというわけではありません。

更年期前の女性には脂質異常症や冠動脈疾患などあまり見られませんが、近年、食生活の欧米化や運動不足などから、コレステロール値は上昇傾向にあります。また20～40歳代の女性の喫煙率が増加傾向にありますが、男性よりも強力な動脈硬化に繋がる危険因子となるので注意が必要です。若いうちから食事や運動に気をつけ、早くから良い生活習慣を身につけておくとよいでしょう。

家族の健康を守るためにも、食事を作る時に以下の点に注意してみましょう！！

☆調理法や食事の量に注意する

おかずを作り過ぎない。子どもの好みに合わせて揚げ物などを増やさない。３食のエネルギー配分をだいたい均等になるようにする。

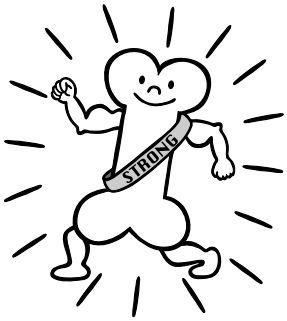
☆夕食後は食べない

残り物はその日のうちに食べてしまおうと考えず、翌日食べるようにする。夕食後の間食は控える。

「医薬だより」は資源保護と環境に配慮して再生紙と植物油インキを使用しています。

新生児・乳幼児へのビタミンK_2シロップの飲ませ方が変わります

ビタミンKにはK_1～K_7の７種類があり、その中で自然界に存在するのはK_1とK_2の２種類です。ビタミンK_1はおもに食物の葉緑体で作られるため、ほうれん草などの緑色の濃い野菜や海草・クロレラなどに多く含まれます。ビタミンK_2は主に微生物によって作られるため、発酵食品である納豆などに多く含まれます。また腸内細菌によっても合成されるため、普段の生活で不足することはありません。ビタミンKは血液を凝固させるのに必須で、出血予防のビタミンと言われています。その他、骨を丈夫にする働きもあります。



ビタミンKシロップはいつ飲ませるの？

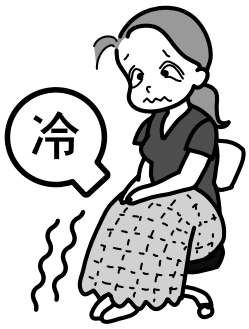
現在ビタミンKシロップは、正期産新生児には、出生後哺乳できるようになって１回目を、生後１週間又は産科退院時に２回目を、１カ月検診時に３回目を与えるようになっています。それでも十分出血予防効果はでていますが、他の先進国では生後３カ月までは週１回経口投与しており、日本でもホメオパシーを信じる山口県の助産師が誕生直後の新生児にビタミンKの投与を行わず、それが原因で新生児が命を落とした事件をきっかけにして、来年度から生後３カ月までは週に１回投与になりそうです。それに合わせ１回分毎の個包装の薬が出る予定です。ただし１カ月検診の時点でミルクが主体の場合は、ミルクにはビタミンKが添加されているのでそれ以降与える必要はないと考えられています。ミルクのみの方でも予防のためにビタミンKシロップを飲んでも問題はありません。

K_2シロップは新生児に飲ませるべき？

生まれてすぐの新生児は、まだ腸内細菌が未発達なためビタミンK_2が十分に合成されません。そのため母乳中のビタミンK_2が不足すると「新生児K欠乏性出血症」を引き起こしやすくなります。新生児K欠乏性出血症には、「新生児メレナ」（生後比較的早期、おおむね１週間以内に便が黒っぽくなる消化管出血）と、生後１カ月近くに見られる「頭蓋内出血」（嘔吐やひきつけ、けいれんや意識障害を伴う）の２つのタイプがあり、後者の場合は後遺症を残す可能性があります。ビタミンKシロップの新生児への投与はこれらの病気の予防のために始められました。この予防投与が始まって20年近くになりますが、今ではビタミンK欠乏によるこれらの病気、とりわけ、頭蓋内出血をおこす新生児は本当に少なくなりました。新生児に対して、薬を飲ませることに抵抗感を持っている方もいると思います。しかしビタミンK_2投与はきちんとした研究に基づいた明確な理由があり、実際に出血性疾患の減少という効果が上がっているのも明らかですので飲ませるべきと考えます。

冷え症の方におすすめの生薬

身体の一部が冷える冷え症のメカニズムを知っていますか？身体をおおっている皮膚は、外部の気温が下がると体内の温度を守るために、一時的に血管を収縮させて、熱の放出を防ごうとします。そのため末梢血管で血行不良がおこり、手足など身体の一部が冷えるのです。特に女性はホルモンの微妙なバランスによって毎月の月経がおこるため、気温やストレスに敏感に反応する必要があり、自律神経が狂いやすく温度調節能力が低下しがちです。



そこでおすすめしたいのが生薬。冷え症に効果的な養生と組み合わせて、冷えにくい身体をつくりましょう。

身体を温める代表的な生薬(漢方薬の成分)

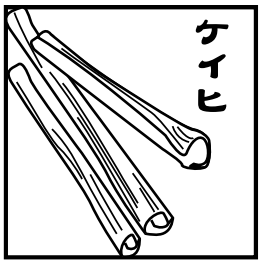
○生姜（ショウキョウ）

ショウガ科ショウガの根茎。香辛料として日本料理、中華料理では魚や肉料理の臭い消しとしても多用されます。健胃作用、鎮吐・鎮嘔作用、発汗解表作用（温めて体温を上げ発汗させるウイルスなど病原体に対する治療効果）があり、さまざまな漢方に調合されています。紅茶にすりおろした生姜を絞り入れ､はちみつ等で甘みをつけてジンジャーティーにしてお飲みください。

○葛根（カッコン）

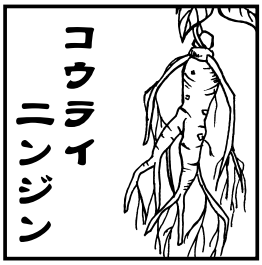
マメ科クズの外皮を削りとった根のことで、発汗作用、止瀉作用、鎮痛作用があり、解熱鎮痛薬、カゼのときの肩凝りなどに効果があるとされています。そのデンプンを精製して作られる葛粉は食品としても使われています。葛湯、葛椀などとろみをつけて温かくお召し上がりください。

○桂皮（ケイヒ）



別名「シナモン」。古くから体を温める効果があるといわれています。中枢神経系の興奮を鎮静し、水分代謝を調節し体表の毒を去り和解する作用があることから、頭痛・発熱・のぼせ・感冒・身体疼痛などに効果があります。

○高麗人参



いわゆる「朝鮮人参」のことで、日本名では「オタネニンジン」と呼ばれます。血のめぐりを良くするなどの効果がある生薬で、冷え性、虚弱体質、肉体疲労、病中病後、胃腸虚弱、食欲不良などの滋養強壮に用いられます。自律神経の乱れを整える作用もあるとされます。手軽なところでは、生薬成分が配合された滋養強壮ドリンクで人参エキス入りの商品もあります。

冷えは万病のもと。慢性的な疲労感、肩こりや腰痛、便秘などは軽い「冷え」の自覚症状の場合があります。冷え症の人は、身体を温める食物や身体を温める働きのある生薬などを利用しながら、適度な運動も取り入れて体質改善を図りましょう！

寒い季節になりましたが体をしっかり動かしましょう。今後毎回かんたんな運動を載せますので、みんなでやってみましょう。

『おなか体操』をはじめよう！

楽しく体操を続けるために「おなか体操」から始めましょう。ちょっと意識するだけで、気持ちよく腹筋を鍛えられます。

まずは おなかで呼吸する

5分程度

息を吸うときにおなかがふくらみ、吐くときにへこむように、ゆっくり呼吸しましょう。

次は 頭を上げる

1～10回

息を吐きながら、おへそをのぞきこむようにゆっくり頭を上げましょう。

ちょっと応用 腰を左右にひねる

1～5往復

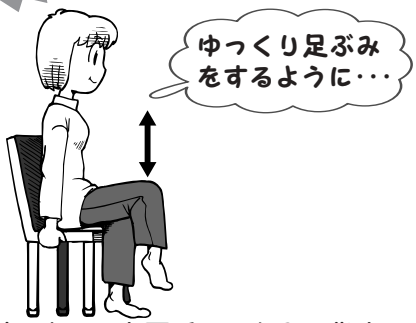
折りまげた足をゆっくり左右交互に振って、腰をひねりましょう。

イスに座って『足腰体操』

座っているとき、ちょっと空いた時間にできる体操です。簡単な足の上げ下げでも、続けることで足腰が鍛えられます。

まずは 足の上げ下げ

左右各 1～10回



しっかり安定したイスを両手でつかみ、背すじをのばして足を左右交互に上げ下げしましょう。

次は ひざをのばす

左右各 1～5回

ひざを左右交互にゆっくりのばしましょう。

ちょっと応用 お尻を上げる

1～5回

イスに座った状態で足を広げて、息を吐きながらゆっくりお尻を上げましょう。

体調に応じて、無理せず自分のペースで続けましょう。
不安のある方はあらかじめ医師や理学療法士に相談し、違和感があればすぐに中止しましょう。

食べることの心理学

10月31日に開催された第６回平野健康まつりにおいて、広島修道大学人文学部の今田純雄教授より「食べることの心理学：健康、安心、安全」と題して講演がありました。

「今」とはどういう時代なのか？

18世紀半ば、産業革命による経済の急速な発展とともに、人口の急激な増加が始まりました。化学の進歩により、大量のモノや食糧が生産・供給できるようになり、また、医学の貢献により死者が減少し、乳幼児死亡率の低下と高齢化が進み、生活がより豊かになったことで、人口増加の基盤が整備されました。しかしながら、急速に進んだ経済のグローバル化、自由化、市場経済化により、貧困と飽食の二極化が進み、世界には飢餓状態で苦しんでいる人が約８億人いる一方で、肥満で困っている人が約10億人いるといわれています。コンビニエンスストアや外食フランチャイズ店が発達し、好きな時に、好きなものを、好きなだけ食べられる現在の食環境において、肥満と生活習慣病の増加が社会問題となっていることは、むしろ当然のことといえるかもしれません。

健康は誰が決めるのか？

今日、健康に関する情報は雑誌やテレビなど、あらゆるメディアを通じて氾濫しています。ただし、その情報は必ずしも正しいというわけではなく、公平な情報に見えてもメーカーにとって不利な情報は出されないことが多く、偏った情報になりがちなのは否めません。「メーカーが私たちに伝えたい情報」と「私たちが知るべき情報」は別なのです。また、一つ一つは体によいことであっても、一つのことに偏ってしまったり、全体のバランスをみると逆にマイナスになってしまったりすることもあるため、全体を理解した上で情報を評価することは難しいことです。結局のところ、「自分」の健康を決めるのは「自分」です。大切なのは、多くの情報の中から「確かな情報」を選び、専門家のアドバイスを「理解」することです。

適度な運動

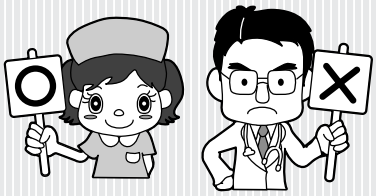
睡眠＋食事＋適度な運動＝健康という単純な方程式を、過度の情報によって複雑なものにせず、いかにして規則的な日常を過ごすということが大切なのです。

健康行動を長続きさせるコツとは？

睡眠＋食事＋適度な運動を続けていくには、「無理をせず、楽しく、のんびりと」することが大切です。これは単純なようで、案外難しいことかもしれません。そこで、続けていくコツについてアドバイスがありました。まず、睡眠について、誰でも１日の時間というものは決まっていて、午前０時を回れば翌日です。１日の終わりを引き伸ばさず、あきらめて翌日に回すことも大事です。次に適度な運動について、時間が取れない場合は普段からの行動に気をつけましょう。我々地方での生活は車での移動に頼りがちになるため、短い距離の移動はなるべく自転車や徒歩を心がけてみましょう。最後に食事については、何を食べるのかも大切ですが、「誰と・いつ・どこで食べるのかを楽しむ」ことで「食事」を楽しむよりも「食卓」を楽しむこともポイントであるという話が印象的でした。

みなさんも自分の健康管理を見直して、「楽しく、のんびりと」した健康づくりを心がけてみてはいかがでしょうか？

禁煙クイズ



問題1

男性の喫煙率はだんだん下がってきていますが、若い女性の喫煙が目立ってきています。その中で、20代女性の喫煙率はどのくらいでしょう？

⑴ 10人に１人　⑵ ５人に１人　⑶ ３人に１人

問題2

愛媛県内の小中高等学校はすべて禁煙になっている。
○か×か。

解答と解説は次号で。

けんこう広場だより

※　随時参加者募集中です。お気軽にお問い合わせください。

体と心の調和をめざして

ヨガ教室

●12月９日(木)・16日(木)
（第４木曜が祝日のため変更です）
●午後１時30分～３時
●平野屋薬局３階 けんこう広場
（TEL32－0255）
●１回　1,000円
●用意するもの
ヨガマットまたはバスタオル
運動できる服装(素足でします)

**体の柔軟性は心配いりません。
体力のない方でも大丈夫です。**

運動不足の方、部分やせを希望の方に

健康体操教室

●12月11日(土)・25日(土)
●午後７時30分～９時
●平野屋薬局内３階 けんこう広場
（TEL32－0255）
●１回　500円
●用意するもの
運動のできる服装、靴(スニーカーなど)
マット(バスタオルでもOK)
お茶など水分補給できるもの

**食欲の秋で食べすぎて後悔している方は
一緒に身体を動かして引き締った身体をめざしましょう。**

㈱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
平野拝志薬局　林　雅子

（アドレス）　URL http://www.hirano-pharmacy.co.jp　E-mail:info@hirano-pharmacy.co.jp