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274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

あけましておめでとうございます

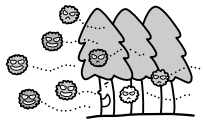
平野薬局では昨年よりレジ袋の削減などのエコ活動への積極的な取り組みをはじめました。昨年の世相を表す漢字が「暑」であったように、記録的な猛暑日が続いて熱中症にかかる人が続出したほか、ゲリラ豪雨などの異常気象による被害や、生物・生態系への影響が世界各地でみられ、地球温暖化をはじめとする環境問題への対応は一刻の猶予もない事態となっています。環境問題はあまりに巨大で複雑であるため、「自分一人が行動しても変わらない」と思いがちですが、"Think Globally. Act Locally."（地球規模で考え、足もとから行動せよ）という標語があるように、まずは身近な環境に関心を持ち、無理をせず、できるところから始めることが大切だと思います。

平野薬局では、今後も皆様の心とからだの健康を中心に、地球にやさしい暮らしのお手伝いができるような取り組みを行なっていきたいと思います。

本年もどうぞよろしく
お願いいたします。

2011年１月　平野薬局 従業員一同

2011年の花粉の飛散予測



2011年春は、花粉症の方にとっても、これまで花粉症とは無関係と思っていた方にとっても油断できないシーズンとなりそうです。

2011年春のスギ・ヒノキ科花粉の飛散量は、2010年春に比べると、全国平均ではおよそ５倍と予測されています。花粉の総飛散量は、花芽が成長を始める前年夏の気象条件（日射量や日照時間）に影響を受けると言われています。また、花粉の飛散が少ない年の翌年は飛散量が多くなる傾向もあります。そのため、全国的に記録的猛暑となり、飛散量が非常に少なかった2010年に比べると今春の飛散量は多くなると思われます。（ウェザーニューズ、2011年の花粉飛散傾向発表より）

今シーズンの花粉傾向を知って、早めに予防や治療の事前対策を進めておくと良さそうです。

今から始めよう予防対策

花粉症は、事前に予防策を講じることで症状を軽くすることができます。

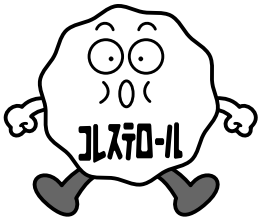
★花粉に負けない体質に：食生活を見直す（魚、野菜、発酵食品などを取り入れた和食がおすすめ）、しっかり睡眠をとる、適度な運動など規則正しい生活を心がけることが花粉症対策の第一歩。ストレスをためないことも大切です。

★薬で症状を抑える：毎年つらい症状に悩まされている方は、花粉が飛び始めるまでに一度病院で相談しておくと安心です。適切な薬の使用が高い治療効果につながります。

★花粉を寄せつけない：原因である花粉を吸い込まないことが、何よりの予防策です。シーズン前から部屋の花粉の入り口をガード、花粉のたまりにくい部屋にしておきましょう。

「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。

脂質異常症の治療



コレステロールは「細胞膜」の材料になるなど、私たちの身体には欠かせない重要なものです。しかし、血液中のLDLコレステロールが増えすぎると、心筋梗塞などの冠動脈疾患や脳梗塞などをおこす危険性が高まります。脂質異常症の治療は、動脈硬化が招くこれらの病気を予防するために行われます。

治療には大きく分けて**『生活習慣の改善』**と**『薬物療法』**があります。心筋梗塞等を発症したことがあるかどうか、冠動脈疾患の危険因子がいくつあるか、運動が可能かどうか等によって治療の方法、目標値、緊急度が変わってきます。つまり、心筋梗塞を起こしたことのある人はLDLコレステロールが120mg/dlでも食生活の改善と運動を行う生活習慣の改善と同時に薬物治療が検討されます。また、家族性の高コレステロール血症の場合はいきなり薬物療法から始めます。しかし検査結果でLDLコレステロールが160mg/dlで脂質異常症と診断されても,冠動脈疾患がなく、他の危険因子もない方はまず生活習慣の改善から行われます。３～６か月間生活習慣の改善を行っても管理目標値が達成できない場合危険性に応じて医師の判断で薬物療法の追加が検討されます。

生活習慣の改善の主な内容は**①禁煙②食生活の是正③適正体重の維持④運動の増加**です。中でも特に重要なのが食事療法で、これは適正体重の維持ともかかわってきます。ただし、これらは、年齢・性別により必要栄養素量が違っていたり、運動が可能であるかなどの条件により個人差があります。大まかな食事のポイントは次頁の表を参照してください。詳しくは２月26日にコレステロールが気になる方の健康教室を予定しています。

脂質異常症の治療目標

心筋梗塞・狭心症を発症したことがある

- はい → LDLコレステロール目標値 100mg/dl未満
- いいえ ↓

脳梗塞、糖尿病（耐糖能異常）、閉塞性動脈硬化症のいずれかにかかっている

- はい → LDLコレステロール目標値 120mg/dl未満
- いいえ ↓

〈当てはまる項目がいくつあるか〉

- ○男性45歳・女性55歳以上である
- ○高血圧である
- ○喫煙している
- ○家族に冠動脈疾患を発症した人がいる
- ○低HDLコレステロール血症（40mg/dl未満）

３個以上：LDLコレステロール目標値 120mg/dl未満

１から２個：LDLコレステロール目標値 140mg/dl未満

なし：LDLコレステロール目標値 160mg/dl未満

＊いずれの場合も、HDLコレステロール値は40mg/dl以上、トリグリセライド値は150mg/dl未満を目指します。

薬物療法における脂質異常症の薬は、主にコレステロールを下げる薬と、中性脂肪を下げる薬に大別できます。いずれも長期に飲む薬なので、個人個人の症状に合った薬を選びます。薬の効果特徴については、次回以降に詳しく紹介します。

脂質異常症の代表的な３つのタイプそれぞれに適した食事のポイント

食事のポイント	コレステロールのみ高い	中性脂肪のみ高い	両方とも高い
エネルギー量の制限	○	○	○
コレステロールを多く含む食品の制限	○		○
食物繊維の摂取をふやす	○		○
Ｐ／Ｓ比を上げる*		○	○
甘い食品（糖分）の制限		○	○
アルコール類の制限（医師と相談）		○	○

＊Ｐ／Ｓ比は、血中コレステロールを低下させる作用がある多価不飽和脂肪酸（Ｐ）と、増加させる作用がある飽和脂肪酸（Ｓ）の摂取比率。

胃腸にやさしいあったかメニュー

〈大根と小松菜のとろとろスープ〉 (199Kcal)

冷えた体にうれしい しょうが入り

材料／１人分	分量	
大根	100ｇ	
小松菜	70ｇ	
鶏胸ひき肉	50ｇ	
しょうが（薄切り）	1/4かけ	
サラダ油	小１	
水	１カップ	
顆粒鶏がらだし	小1/3	ⓐ
しょう油	小1/2	ⓐ
塩、こしょう	少々	ⓐ
片栗粉	大1/2	ⓑ
水	大１	ⓑ
ごま油	小1/2	

【作り方】

①大根は10ｃｍ長さに切り、ピーラー（皮むき器）で帯状に削る。小松菜は、ゆでて絞って３ｃｍ長さに切る。

②鍋にサラダ油、しょうがを入れて火にかけ香りがたったら、ひき肉を加え炒める。肉の色が変わったらａと大根を加えて柔らかくなるまで煮る。

③小松菜を加え、ｂでとろみをつけて、ごま油で香りをつける。

〈ごろごろ野菜のポトフ〉 (105Kcal)

ことこと煮込んだ野菜は、うま味がじんわり

材料／１人分	分量
かぶ（皮をむく）	70ｇ（１個）
玉ねぎ	50ｇ（1/4個）
人参	50ｇ（1/4本）
キャベツ	100ｇ（1/2個）
エビ	30ｇ
だし汁	１カップ
塩、こしょう	少々

【作り方】

①かぶは、葉柄を２ｃｍほど残して切り落とす。玉ねぎ、キャベツはくし形に切る。人参は大きく切る。

②鍋に、かぶ、玉ねぎ、人参を入れ、だしをそそぎ、エビとこしょうを加えて、20分ほど煮る。

③さらに、キャベツを加えて６～７分煮て塩で味を調える。

背すじをのばす
「うつぶせ体操」

ゆっくり背すじをのばして、背中の筋肉をきたえましょう。無理はせず、痛みのない範囲で続けてみましょう。

まずは 頭を上げる

1～5回

うつぶせになって、背中を意識しながらゆっくり頭を上げましょう。

次は 足の上げ下げ

左右各
1～5回

うつぶせになり、お尻と太ももに力を入れながら足を左右交互に上げ下げしましょう。

ちょっと応用 背中をそらす

3秒ずつ
1～5回

ひじをついて上半身を起こし、ゆっくりと痛くない程度まで背中をそらしましょう。

足の筋肉をやわらかくする
「ストレッチ体操」

横になって、かたくなった足の筋肉をストレッチしてやわらかくする体操です。力を抜きリラックスしてやってみましょう。

まずは ひざをまげる

左右各
3秒ずつ
1～10回

あおむけになって、片方のひざをまがるところまでまげましょう。

次は 足をねじる

左右各
3秒ずつ
1～5回

あおむけになって、片方の足を反対側にねじりましょう。

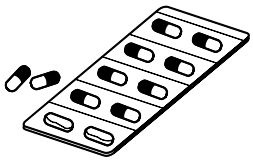
ちょっと応用 ひざをのばす

左右各
1～5回

片方の太ももをつかみ、ひざをのびるところまでゆっくりのばしてみましょう。

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。

薬の適正使用について



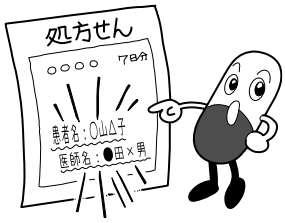
お医者さんに処方されたお薬を、ご家庭に保管していませんか？処方薬が余ると、「捨てるのはもったいない」「いつか使うかも」と、しまっておく人が多いようです。家庭内に残っている薬は、本人以外の手に渡るケースも珍しくありません。医療者に相談することなく、しかも使用期限が切れているのにも気づかずに、家族や友人・知人間であげたりもらったりすることにつながり、危険です。85%の家庭に処方薬が余っているという調査結果もあります。理由は、「服用忘れ」が半数を占め、「意図的に途中で服用を止めた」「多めに処方してもらった」なども。また、25%の母親は、家庭内に処方薬が余っている事実を医療者に隠そうとし、半数の母親が余った処方薬を自己判断で子どもに使用した経験があるという調査結果もあります。

「治ったと思ったら、飲むのを止める」のが、なぜいけないの？

確かに治ったなと感じると、その瞬間から「薬はもう不要」と勘違いしてしまいがちです。あるいは不快な症状から解放され、ホッとしてつい忘れてしまうこともあるでしょう。しかし病気が完治したかどうかは治療にかかわった医師でないとなかなか判断できないことですから、自己判断で勝手に薬を止めるのはお奨めしません。例えば「喘息」では、半数以上の患者さんが「調子がいい時は服用せず、発作が始まったら服用すればいいと思うから」などと考えて吸入ステロイド薬の使用を怠っているという実態調査があります。ところが喘息の重要な原因は［気道の炎症］にありますから、表面的に発作がおさまったように見える場合でも、カラダのなかの炎症が治っていなければ服薬によるコントロールを続ける必要があります。喘息で死亡する患者さんは年間2000人近くに上るのですが、このうちの何割かはきちんと使用し続けていれば死ななくても済んだかもしれないのです。

人から薬をもらうのはなぜいけないの？

体の状態は、人によって違います。医師は、一人ひとりの状態にあわせ薬を処方しています。他人の薬を使うと効かなかったり、かえってひどくなったりまた思わぬ副作用が出ることもあります。



余っている薬は使用してはいけない？

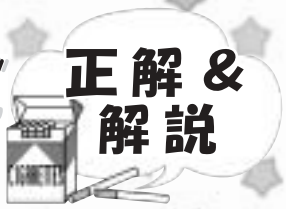
同じ症状のようでも原因が違っていたり、前回とは体の状態が異なることが考えられます。また薬には「使用期限」があります。特に指示された場合以外は以前にもらった薬は使用しないでください。

次のことを守りましょう

①決められた時間、飲む量を守る
②病気が治ったと思っても、決められた日まで、薬を服用し続ける
③他の人からもらって服用しない
④他の人に薬をあげない
⑤前の病気の時にもらった薬を勝手に飲まない
⑥薬はいつもきちんと整理して保管する
⑦薬の箱や袋、説明書は、使い終わるまで保管する

（くすりの適正使用協議会ＨＰより）

禁煙クイズ 正解＆解説



問題１　20歳代女性の喫煙率は？

正　解　(2)　５人に１人

解　説　平成20年の調査では、日本人の喫煙率は21.8%で、年々減少しています。男性の喫煙率は36.8%で、平成7年から減少している一方で、女性の喫煙率は9.1%で漸増しています。特に若い世代で高い値を示しています。出産、育児をする年代の女性の喫煙率が上がるというのは困った問題です。

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？

正　解　○

解　説　今年８月、今治市の学校敷地内禁煙が最後でした。

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

●１月13日(木)・27日(木)
（毎月第２・第４木曜）
●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

●１月15日(土)・29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

お正月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