

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
275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

脂質異常症の治療

前号に引き続き、脂質異常症の治療の中で特に重要である食事療法についてお話します。

1日の食事から摂るエネルギー量を守りましょう。

適正エネルギー摂取量＝標準体重×25～30Kcal
(標準体重＝身長(m)×身長(m)×22)

コレステロールを多く含む食品に注意しましょう。

体内のコレステロールの約80%は肝臓で合成され、食事から吸収されるのは20%程で、食品に含まれるコレステロールだけが血中コレステロール値を左右するわけではありませんが、コレステロールの摂取量を制限されている方は控えてください。

●コレステロールを多く含む食品

	食品名	常用量	コレステロール含有量
魚介類	いか	70g(1/3杯)	189mg
	うなぎ	60g	138mg
	ささえ	80g	112mg
	たらこ	40g(1/2腹)	140mg
	ししゃも	50g(2尾)	145mg
卵類	鶏卵	50g(1個)	210mg
	うずら卵	10g(1個)	47mg
	マヨネーズ(卵黄型)	大さじ1杯	18mg
肉	鶏レバー	50g	222mg
	鶏砂肝	60g	120mg
	鶏手羽先	100g	120mg
乳類	プロセスチーズ	40g(2枚)	31mg
	バター	大さじ1杯	25mg
	生クリーム	大さじ1杯	18mg

「五訂増補日本食品標準成分表」より

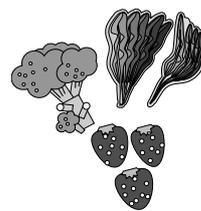
コレステロール値を下げるのに適した食品をしっかりと摂りましょう。

①食物繊維をしっかりと摂る（1日25g以上）

コレステロールの吸収を抑え排出を促します。つまり脂肪が消化吸収されるのを抑える働きがあります。いも類、海藻、きのこ、大豆、雑穀類、緑黄色野菜などをしっかりと摂りましょう。

②ビタミンE、ビタミンC、βカロテンを含む野菜、果物をしっかりと摂る。

コレステロールが酸化されると動脈硬化が進行すると言われていいます。これを防ぐ抗酸化食品の代表格がビタミンE、ビタミンC、βカロテンを含む野菜や果物です。



ビタミンEを多く含む食品 …南瓜、ほうれん草、ブロッコリー、アボガドなど

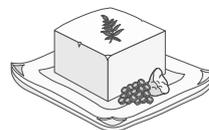
ビタミンCを多く含む食品 …ブロッコリー、小松菜、カリフラワー、いちごなど

βカロテンを多く含む食品 …人参、ほうれん草、春菊、小松菜など

ただし果物に含まれる果糖は、体脂肪になりやすいので注意しましょう。(1日80～100Kcalまで)

③大豆製品をしっかりと摂る

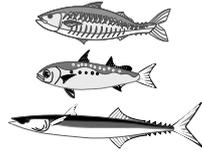
食事から体内に入ったコレステロールは胆汁酸の作用で体内に吸収されます。その時大豆



蛋白質があるとコレステロールより先に胆汁酸と合体してコレステロールの吸収が妨げられ、体外に排出されます。大豆製品をしっかりと摂りましょう。

④青魚をしっかり摂る

DHA、EPAは、HDL（善玉）コレステロール値を上げて、LDL（悪玉）コレステロール値を下げる働きがあります。サバ、イワシ、サンマなどの魚に含まれていますが、カロリーも高いので摂りすぎには注意しましょう。



⑤脂肪の量だけでなく質が大切

動物性脂肪には、血中コレステロールを増やす飽和脂肪酸が多く含まれ、植物性脂肪には血中コレステロールを減らす不

飽和脂肪酸が含まれています。

飽和脂肪酸を多く含む食品

…肉類、卵、バター、チーズ

不飽和脂肪酸を多く含む食品

…オリーブ油、菜種油、大豆油、ごま油など

（ただしカロリーは高いのでどちらの脂肪も摂りすぎに注意!!）

果物や間食の食べ過ぎに注意しましょう。

中性脂肪の数値が気になる方は、果物やお菓子、清涼飲料水などの摂り過ぎに注意が必要です。これらの糖分は吸収が早く肥満にもつながります。

みかん	200g	(2~3個)
バナナ	100g	(1本)
柿・りんご	150g	(1/2個)

1日の摂取量のめやす



平野薬局各店舗で

「今治市在宅寝たきり老人等

介護用品支給制度」が利用できます。



この制度は居宅において寝たきりの老人を介護している家族に対し、介護用品を支給することにより、寝たきり老人等の衛生的で快適な日常生活並びに介護者の身体的、精神的及び経済的な負担の軽減を図ることを目的としています。必要な品物を利用者に選んでもらい、その費用を市が負担する制度です。



ここで言う「寝たきり老人等」とは、今治市に住所があり、下記のいずれかに該当する65歳以上の方を言います。

1. 寝たきり状態が6カ月以上継続しているか、継続することが見込まれる者。
2. 重度の認知症の症状が6カ月以上継続している者。
3. 介護保険法に定める要介護状態区分4又は5に該当する者。
4. 介護保険法に定める要介護状態区分4又は5に該当する者に類似する状態として市長が適当と認める者。

介護用品は世帯収入に応じて月額4,000円または月額2,000円に相当する額の範囲内で支給されます。支給可能な介護用品には

- ①紙おむつ
- ②ドライシャンプー
- ③清拭剤
- ④使い捨て手袋
- ⑤市長が特別に必要を認めたもの



等があります。

この支給制度を受けるためには、在宅寝たきり老人等介護用品支給申請書を市長に提出し、在宅寝たきり老人等介護用品支給決定通知書の交付を受けなければなりません。

詳しくは各店舗までお問い合わせください。



お肌が乾燥して いませんか？



冬の環境は、気温や湿度の低下・乾燥した空気・暖房などの影響を受けやすく、お肌は乾燥・小じわ・しみ・赤ら顔・敏感肌のトラブルが起こりやすい季節です。気温の低下に伴い体温が奪われないように末梢神経が収縮し血流が低下します。このため、皮膚に十分な栄養が行き渡らず新陳代謝の低下を招きます。

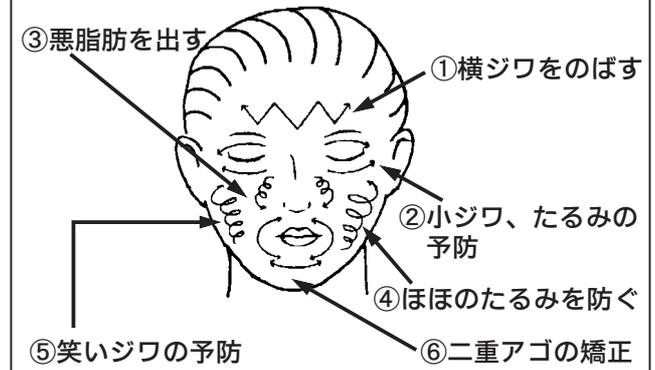


簡単なマッサージの方法

今年の冬は、特に寒さ・乾燥ともに例年以上だと報じられています。こんな時にはマッサージがお勧めです。

マッサージをする時には次のことに注意しましょう。

1. マッサージクリームを必ず使う
2. 顔の中心から外側へ
3. 強くこすらない



マッサージの時以外でも顔に触れる時は、神経繊維の流れの方向に沿って軽くふれることが真皮のリンパの流れを良くするのに効果的ですし、小じわの予防にもなります。



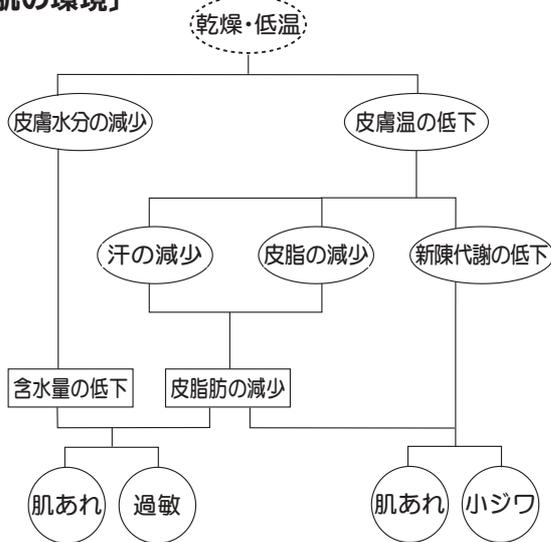
また、マッサージをした後すぐにクリームを拭きとらず、5分間そのまま放置し、その後軽くパティングすると、マッサージとパックでさらに効果が増します。

この季節、顔だけでなく手足も、ハンドクリームなどでやさしくマッサージしてみましょう。マッサージで乾燥から肌を守り、みずみずしい肌で、春を迎えましょう！



冬の皮膚生理

【お肌の環境】



マッサージによる効果

1. 新陳代謝を良くする
2. 老廃物の除去
3. 小じわを予防
4. 皮膚温を高め浸透力を良くする
5. リラクゼーションをもたらす
6. 皮膚の抵抗力を高める
7. 水分・油分のバランスを整える

壁を利用して 「筋力アップ体操」

壁を利用した、日常の中で必要な筋力を保つための体操です。無理のない範囲で、できるだけ続けられるようにしましょう。



壁に手をあてて、ゆっくりアキレス腱をのぼしましょう。



背中をやわらかくする 「おじぎ体操」

四つんばいになって、おじぎをするように背中をのぼします。痛みを感じる時は座布団や枕を足にはさんでみましょう。



背すじをまっすぐにして、背中と腰が落ち込まないように四つんばいになりましょう。



四つんばいの姿勢から、腰をゆっくり後ろへ引いて、背中をのぼしましょう。



腰を後ろへ引くとき少し痛みを感じたら、足に座布団などはさみましょ。

体調に応じて、無理せず自分のペースで続けましょ。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ましょ。

こむら返りとは？

寝返りをしたとたん足がひきつった、背伸びをしたら、足がひきつり痛い思いをしたなどということはありますか？また、普段運動不足の人が、準備運動せずにスポーツをして突然ふくらはぎや足の裏がけいれんを起こした経験のある人も多いでしょう。足などの筋肉が、自分の意志とは関係なくけいれんすることをこむら返りといいます。突然起こる筋肉のけいれんで、最もよく起こるのがふくらはぎ（腓腹筋、こむら）であることからこのように呼ばれます。転じて、他の部位に起こってもこむら返りと呼ばれます。



原因は？

人の体の細胞内にはカリウムイオンが、血液の中にはナトリウムイオンが多く含まれていて、筋肉が収縮する時にそれぞれが細胞の中と外を移動しています。この時、血液中の水分が不足していたり、電解質がアンバランスになっていると、移動がうまくいかなくなり筋肉の収縮ができなくなります。スポーツで多量の汗をかいた時などは、電解質のバランスが崩れてしまい筋肉がけいれんを起こします。また、長時間の立ち仕事や歩行などによる足の筋肉疲労が血行不良を起こし、末梢神経が過度に興奮している時にもこむら返りが起きます。

次のような病気が原因のこともあります。

- 肝硬変
- 骨粗鬆症
- 糖尿病
- 甲状腺機能低下症

また薬の副作用が原因で起こることもあり、利尿剤、βブロッカー（血圧・心臓の薬）、Ca拮抗剤（主に血圧を下げる薬）、抗甲状腺剤などで報告があります。何回も起こる方や心当たりのある方は、医師・薬剤師に相談しましょう。



妊娠中のこむら返り

妊娠後期になるとこむら返りが起こることがあります。お腹の中で、赤ちゃんが大きくなるにつれて骨盤を内側から押し広げるので骨盤が緩んできます。骨盤が緩むと、足の筋肉が引き伸ばされます。それを元に戻すために、脳が体に信号を送り、筋肉が急激に収縮するのでこむら返りが起きます。この他にもお腹が大きくなるにつれて血行が悪くなったり、カルシウムやナトリウムなどの電解質が不足しがちなことも原因と考えられます。

対処方法は？

収縮した筋肉を伸ばします。まず膝を伸ばし、片手で痛んでいるふくらはぎをつかみ、もう一方の手で足のつま先をおへその側に向かってゆっくりと押し足首を背屈させてください。起き上がれない時には、寝たままで壁などに足の裏を強く押しあててもよいでしょう。

予防法は？

▶ 日頃からストレッチをして足の筋肉を伸ばす。

お風呂上りなど体が温かい時にすると効果が高い。寝ている時に起こる人は、寝る前にふくらはぎを軽くマッサージをするだけでも効果があります。



▶ 寒いと起こりやすいので、足を冷やさないようにする。

寝る前にお風呂に入るのも効果的です。

▶ 過度の運動を避ける。

準備運動や運動後のストレッチ、水分補給も忘れずに。

▶ バランスのよい食事をこころがける。

カリウム、カルシウム、マグネシウムなどの電解質を補給するために野菜・果物・海藻類・牛乳・小魚などをバランスよく食べることが大切です。また筋肉代謝に重要なビタミンB1を含む食品（豚肉・大豆・海藻など）や

血行をよくするビタミンEを含む食品（南瓜・ほうれん草・うなぎなど）も摂りましょう。

▶スポーツドリンクなどでミネラル分を補給する。

ただし糖分の摂り過ぎにならないよう注意しましょう。

こむら返りと漢方薬

芍薬甘草湯は筋肉の痛みを緩和する効果がある漢方で、こむら返りの症状の緩和に即効性があります。早い人では、10分も経たないうちに症状が消えて楽になります。筋肉疲労やミネラル不足の時のこむら返りだけではなく、糖尿病、肝硬変などの病気が原因の時にも効果があるようです。



健康教室⑮

開催のお知らせ



日時：2月26日(土) 10時30分～
 場所：平野屋薬局3階けんこう広場
 内容：脂質異常症について薬剤師の話
 調理実習・試食
 脂質異常症の方の食事について管理栄養士の話
 費用：500円
 コレステロールが高めの方、カロリー制限をされている方、健康のための食事について知りたい方などふるってご参加ください。
 詳細は各薬局窓口まで。

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

- 2月10日(木)・24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

- 2月12日(土)・26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

寒くて運動不足の方は一緒に身体を動かして引き締まった身体をめざしましょう。

株平野各店では、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 株平野
代表取締役 平野 啓三
- 編集責任者
平野 雅子