

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

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
276号

健康教室⑯開催

2月26日(土)に健康教室⑯「脂質異常症について」を開催しました。9名の方の参加で和気あいあいと楽しく勉強しました。

まず竹中管理栄養士から、脂質異常症の食事について話がありました。



第一は、食事からとるエネルギー量を守って適正体重を保つ
 第二は、コレステロールを多く含む食品を控える
 第三は、コレステロールを下げる食品(食物繊維・色の濃い野菜類・大豆製品)をしっかり摂る事
 (詳しくは、医薬だより275号を参考にしてください。)

「要するに、あまり神経質になりすぎず、季節の旬の食材を取り入れていろいろな物をまんべんなく、腹八分目で楽しく食事しましょう。」ということでした。

続いて、話の内容に沿った食材を使っての調理実習、試食をしました。3ページにメニューを掲載していますので、参考にしてください。皆さん手慣れたもので、てきぱきとあっと言う間に完成しました。「おいしかった、さっそく家で作ってみるわ。」「薄味とか頑張って作って

も主人が文句言うんよ。」など話がはずみました。



家でも
作ってみよう！

おいしそう！



最後に、梅村薬剤師から脂質異常症についての話がありました。禁煙、食生活の見直し、適正体重の維持、運動の増加が大切であるという話で、薬を飲んでいる人もしっかり頑張ってくださいとのことでした。脂質異常症になりやすいタイプチェックというのがあり、皆さん指を折って数えて興味津々でした。

「こういう機会があったらまた声をかけてください。」と喜んでいただきました。継続して行いますので、ご意見・ご要望などありましたらお寄せください。



ご存知ですか？ 医薬品副作用被害救済制度

医薬品は、人の健康や生命を守るために必要なものですが、有効性と同時に安全性も確保されていなければなりません。



しかし、病気の治療に使用した医薬品などによって、副作用などの被害を受けた方が存在するのも事実です。

医薬品による健康被害を救済する公的制度として「医薬品副作用被害救済制度」があります。

制度の対象となる健康被害

病院や診療所でもらった薬、またはそこで出された処方箋により薬局でもらった薬、処方箋がなくても購入できる一般用医薬品(OTC)を適正に使用したにもかかわらず、重い副作用を起こし、その結果入院が必要になったり、後遺症が残ったりした方に対して救済給付を行います。



給付の対象とならない場合もあります

- 法定予防接種を受けたことによるものである場合（→これについては予防接種健康被害救済制度という、別の制度の対象になります。）
- 医薬品の製造販売業者などに損害賠償の責任が明らかな場合
- 救命のためやむを得ず通常の使用量を超えて医薬品を使用した場合
- 抗がん剤、免疫抑制剤などの救済制度の対象除外医薬品による健康被害の場合
- 健康被害が入院を必要としない程度であった場合や医薬品を適正に使用していなかつた場合

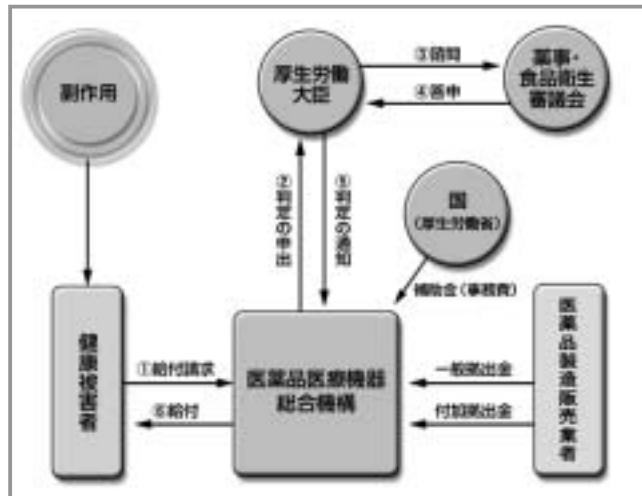
給付の種類

給付は7種類あり、医療費、医療手当、障害年金、障害児養育年金、遺族年金、遺族一時金及び葬祭料があります。

給付額はそれぞれに定められており、請求期限も設けられています。

救済給付の流れ

提出された請求書等をもとに、健康被害が医薬品の副作用によるものかどうか、医薬品が正しく使用されたかどうかなどの医学的、薬学的判断について、医薬品医療機器総合機構から厚生労働大臣に判定の申し出を行います。厚生労働省の薬事・食品衛生審議会で審議され、厚生労働大臣の判定結果をもとに機構において副作用救済給付の支給可否を決定します。その結果は機構から請求された方に文書でお知らせします。



※医療費等の給付に必要な費用は、許可医薬品製造販売業者からの拠出金で賄われています。機構の事務費の1/2相当額は、国からの補助金により賄っています。

救済制度についての詳細は

ホームページ <http://www.pmda.go.jp>
相談窓口 電話番号0120-149-931

脂質異常症の食事メニュー

2月26日の健康教室で
作ったメニューです。



カロリー	コレステロール	塩分	食物繊維
505Kcal	32mg	1.9g	6.3g

★ご飯

材料／1人分	分量
米飯	120g

カロリー	コレステロール	塩分	食物繊維
240Kcal	0mg	0g	0.4g

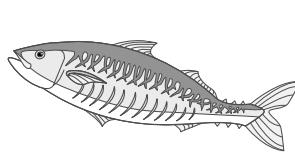
★サバと彩り野菜の黒酢あん

カロリー	コレステロール	塩分	食物繊維
181Kcal	32mg	1.2g	2.0g

材料／1人分	分量
サバ	50g
酒	少々
塩	少々
れんこん	30g
玉葱	20g
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
オクラ	15g
しょうが(みじん切り)	小さじ1/4
油	小さじ1/4
だし汁	60ml
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1/2強
しょう油	小さじ1弱
黒酢	大さじ1/2強
片栗粉	小さじ2/3

【作り方】

- ① サバは1口大に切り、酒・塩をなじませ、フッ素樹脂加工のフライパンで焼く。
- ② れんこんは5mm厚さの半月切りにして水にさらし、水気を切る。玉葱は、くし形に、赤パプリカ、黄パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ③ オクラは色よくゆで、斜め半分に切る。
- ④ フライパンに、サラダ油としょうがを入れて炒め、れんこんを加えて炒める。透き通ってきたら、玉葱を入れて炒めパプリカも加える。全体に火が通ったら、混ぜ合わせた調味料、サバ、オクラを加えて軽く混ぜる。



★春の白和え

カロリー	コレステロール	塩分	食物繊維
90Kcal	0mg	0.7g	2.4g

材料／1人分	分量
むきえび	30g
菜の花	40g
絹ごし豆腐	40g
いりごま	大さじ大1/2
砂糖	小さじ1/3
しょう油	少々
みりん	小さじ1/4
塩	少々

【作り方】

- ① むきえびは、背わたを取ってゆでてザルに取る。菜の花は、色よくゆで冷水にとって水気を絞り、食べやすい長さに切る。豆腐は水切りをしておく。
- ② すり鉢でごまをすり、豆腐を加えてすり混ぜる。残りの調味料を加えてなめらかになるまですり混ぜ、えび、菜の花を加えて和える。

★フルーツ

カロリー	コレステロール	塩分	食物繊維
32Kcal	0mg	0g	1.5g

材料／1人分	分量
キウイ	60g



平成23年3月から 子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン全額助成制度が開始されます。

今治市では、平成23年3月1日(火)から、任意接種（予防接種法に基づかない接種）である子宮頸がん・ヒブ（インフルエンザ菌b型）・

小児用肺炎球菌ワクチンが無料で接種できるようになります。（平成23年度も継続予定）詳しくは3月1日号の広報をご覧ください。

	子宮頸がん予防ワクチン	ヒブワクチン	小児用肺炎球菌ワクチン
対象者			今治市に住民登録または外国人登録している下記の条件に該当する人
①平成23年3月1日～平成23年3月31日 平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの高校1年女子 *平成23年3月1日～平成23年3月31日までに1回以上接種した場合は、4月以降（高校2年生）でも助成対象となるため優先接種		2カ月以上5歳未満の乳幼児	
②平成23年4月1日～平成24年3月31日 平成7年4月2日～平成11年4月1日生まれの中学校1年生～高校1年生相当年齢の女子			
ワクチンについて	子宮頸がんの原因となりやすいヒトパピローマウイルス（HPV）16型と18型の感染を予防するワクチンです。他の型や、すでに感染しているHPVには効果がありません。20歳になったら、合わせて定期的にがん検診も受けましょう。	乳幼児期にヒブや肺炎球菌に感染すると起こすことのある髄膜炎や肺炎、中耳炎などを予防するワクチンです。7カ月未満で接種を開始するのが標準的です。	
接種回数	3回	開始時に ・2カ月以上7カ月未満の乳幼児＝4回 ・7カ月以上12カ月未満の乳幼児＝3回 ・1歳以上5歳未満の乳幼児＝1回	開始時に ・2カ月以上7カ月未満の乳幼児＝4回 ・7カ月以上12カ月未満の乳幼児＝3回 ・1歳以上2歳未満の乳幼児＝2回 ・2歳以上5歳未満の乳幼児＝1回

子宮頸がんワクチンは対象者に葉書での通知があります。ヒブワクチン・小児肺炎球菌ワクチンについてはかかりつけの医師に相談ください。

とりあえず今年いっぱいの予算は決定していますが、平成24年4月1日以降の予定はたっておりません。

接種にあたって

- これらの予防接種は、予防接種法に基づかない任意接種です。効果や副反応等を

医師とよく相談し理解したうえで、本人や保護者の意思で接種してください。

- 接種により、万が一健康被害が生じた場合は、障害の程度に応じて、市予防接種事故災害補償規則及び独立行政法人医薬品医療機器総合機構が実施する医薬品副作用被害救済制度により一定の給付が受けられる場合があります。





思春期から更年期の女性にいたるまで広くみられます。かゆみなどの自覚症状のないことが特徴で、顔、特に頬、目や口のまわり、額に多く、上口唇にできることもあります。淡褐色の境界が比較的はっきりした色素斑で形は不規則です。

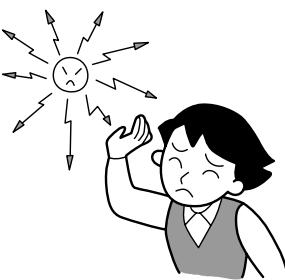
①発生機序

局所皮膚のメラニン形成細胞（メラノサイト）の機能が異常に亢進して、表皮基底層の細胞内にメラニン顆粒が増加するために色素斑が生じます。初期は淡褐色で、しだいに褐色から黒褐色に黒味が増してきます。

②原因

a. 日光（紫外線）

紫外線によるメラニン色素の増加とその蓄積による影響も大きいと考えられています。皮膚の抵抗力が低下していると、紫外線にあたった後しみになって残りやすくなります。



b. ホルモンのアンバランス

イ. 副腎皮質の機能低下

副腎皮質の機能低下が低下すると脳下垂体を刺激して、副腎皮質刺激ホルモン（ACTH）や色素細胞刺激ホルモン（MSH）の分泌が増加して、メラニン形成細胞が活性になりしみができやすくなります。

ロ. 卵巣の機能低下

妊娠したり卵巣の働きが悪くなると、男性ホルモン、女性ホルモン（卵胞ホルモン、黄体ホルモン）のバランスがくずれ、脳下垂体を刺激するためしみができやすくなります。

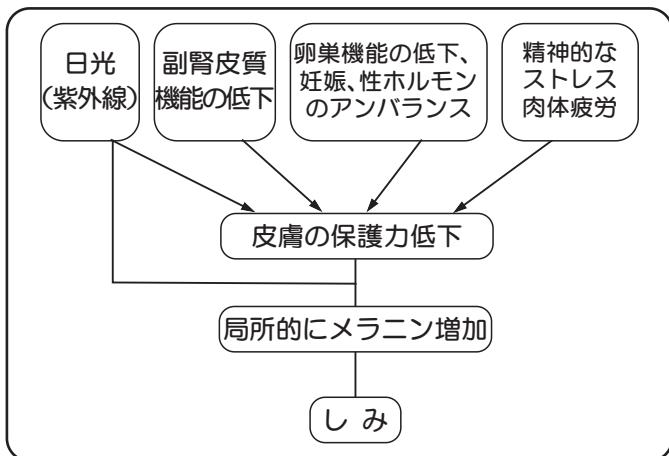
しみ(肝斑)

c. 精神的ストレス

精神的ストレスや肉体疲労によって脳下垂体が刺激され、副腎皮質刺激ホルモンや色素細胞刺激ホルモンを分泌してメラニン生成が増加すると考えられています。



経過図



③予防と手当

a. ビタミンCの使用

ビタミンCは、生成されたメラニン色素を還元漂白するばかりでなく、メラニンがつくられる最初の段階の反応を抑える（還元する）働きもあります。

b. システイン、グルタチオンなどのSH剤の使用

SH基を持つ物質は、メラニン色素の生成を抑制する働きがあります。

c. 新陳代謝を促す物質の使用

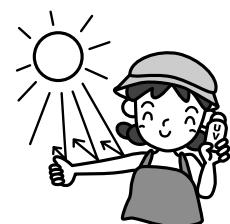
ヒノキチオール、エゾウコギエキスなどは新陳代謝を促進し、メラニンの排出を促します。

d. その他

ビタミンB1、ビタミンEなどで皮膚の抵抗力を高めます。

e. 注意事項

日やけ止め薬品などを使用して、直射日光を受けないようにします。さらに野菜や果物などビタミンCの多い食事をとりましょう。



受動喫煙による死者数、年60万人！

他人のタバコの煙を周囲の人が吸い込む「受動喫煙」による死者数は、世界全体で毎年60万人に達するという推計を、世界保健機関(WHO)の研究チームが発表しました。

研究チームは192カ国のデータを分析し、15歳未満の子どもの40%、非喫煙女性の35%、非喫煙男性の33%が受動喫煙にさらされていると想定しています。これが心臓病や喘息、呼吸器感染症、肺がん、喉頭がんなどを引き起こし、全死亡の1%にあたる60万3千人が



2004年に亡くなったと推計しています。

成人での受動喫煙による死亡原因で最も多いのは虚血性心疾患で、37万9千人、次が喘息で、3万5800人、肺がん2万1400人でした。小児では5歳未満で下気道感染症が16万5千人と非常に多数でした。

受動喫煙による世界的な死者数の推計は初めてであり、研究チームはタバコ価格の引き上げや広告の禁止など、国連の「タバコ規制枠組み条約」に基づく法規制の強化を訴えています。



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

- 3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

- 3月5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

運動不足の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。

(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、お薬に関するご意見、「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
平野拝志薬局 林 雅子