

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
278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

2011年5月31日は世界禁煙デーです！

世界保健機関（WHO）の2011年5月31日
世界禁煙デーのテーマが**FCTC** 「Framework Convention
on Tobacco Control」

タバコ規制枠組み条約そのものに決まりました。タバコ規制枠組み条約とは、2005年2月に発効したWHOが提案する国際条約で、喫煙と受動喫煙を継続的・実質的に減らすための条約です。日本もこれに批准していますが、「たばこ事業法」と矛盾しています。時代に即して法改正を行い、他の諸国のように政府主導で、飲食店などの禁煙化を推進するべきだと思います。



私たちにできること

利用者の立場からも禁煙店を積極的に利用したり感謝の言葉をあげることで、禁煙店を支援することができます。喫煙可能店に対しては、禁煙化の要望を出し需要があることを伝えて、困難に思われる店でもランチタイムだけの禁煙なら容易に始められる場合もあります。また各自自治体、保健所などに投書して意見を伝える方法もあります。平成20年の厚生労働省の調査では、日本の成人の喫煙率は男女合わせて21.8%まで下がっており、すでに非喫煙者の方が多くなっています。禁煙指導や啓発により喫煙者を減少させていくこと

ができれば、飲食店の禁煙化もさらに促進されるのではないのでしょうか。

4月から県の施設が屋内禁煙になりました

これまで、松山・西条・四国中央・伊方以外の16市町ですでに屋内禁煙となっていました。4月から県有施設屋内を全面禁煙にすると愛媛県は発表しました。

「健康増進法」では、受動喫煙による健康被害防止を目的に官公庁などを屋内禁煙の対象と定めていますが、これまで県は喫煙する職員や来庁者への配慮から全面禁煙までは、踏み込んでいませんでした。しかし中村知事就任後、県庁も禁煙を本格的に検討し始めたようです。4月以降、これまでの病院・学校に加え本庁や出先機関も禁煙となりました。



2011世界禁煙デー in えひめ

今年も5月15日(日)に松山大街道～銀天街までのパレードと、午後からはいよてつ高島屋8階スカイドームで、らくさぶろうさんの司会によりコンサートやたばこ寄席（よせ）などがあります。一般の方も参加できますので、興味のある方はぜひどうぞ。私たちも参加します。



<http://www.justmystage.com/home/uen2010ehime/2011.5.15event.html>

脂質異常症の薬

前回に続き治療薬についてですが、今回は主に中性脂肪を下げる薬について説明します。現在、主にフィブラート系、ニコチン酸誘導体、EPAの3種類が使われています。それぞれの特徴は以下の通りです。

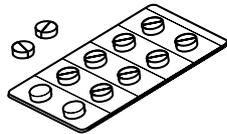
1. フィブラート系

フェノフィブラート（リピディル・トライコア）、ベザフィブラート（ベザトールSR）、クリノフィブラート（リボクリン）などが使われています。フェノフィブラート以外はジェネリック薬もあります。主に中性脂肪の合成を抑制します。中性脂肪を下げる効果は強く30～40%です。コレステロールを下げる効果は約10%ですが、HDL（善玉）コレステロールを増加させる効果もあります。血管での抗炎症効果もあり、動脈硬化性疾患の予防効果も期待できます。さらには、インスリン抵抗性の改善作用により新規糖尿病の発症抑制効果も知られています。



2. ニコチン酸誘導体

ニコチン酸トコフェロール（ユベランなど）がよく使われます。ジェネリック薬もあります。

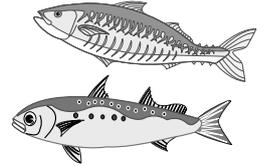


中性脂肪とコレステロールの両方が多い人に使われるのが普通ですが、どちらか一方だけ多い人にも使います。ニコチン酸誘導体は体内で代謝されてニコチン酸となり、脂肪酸の合成阻害、末梢の脂肪組織の脂肪分解抑制などにより、肝臓での中性脂肪の合成を抑制します。そして血液中のコレステロールと中性脂肪を減らして、HDLコレステロール値を上昇させます。ニコチン酸はビタミンB群の1種で心筋梗塞などの冠動脈イベントの発

生を低下させます。薬が効くスピードは緩やかで、総コレステロール値は約15%、中性脂肪は20%くらい下げるといわれています。

3. EPA(イコサペント酸エチル)

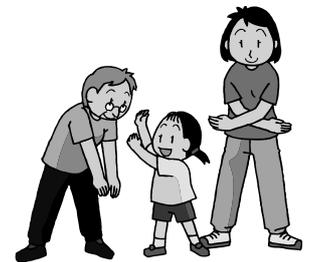
エパデルという名前ですが、他にジェネリック薬もあります。魚を多く食べるグリーンランドのイヌイットに心筋梗塞が少なく血清脂質も低値であるという調査から、魚に多く含まれる脂肪酸のEPAが関与しているのではないかと注目されました。



肝臓で脂肪酸合成を抑制することにより中性脂肪合成を抑制し、HDLコレステロールを増加させます。中性脂肪を約20%下げる効果があります。吸収に胆汁酸が必要なため、食直後に飲むと吸収がよくなります。血小板凝集抑制作用があるため、内視鏡や抜歯など出血を伴う処置の1週間前から休薬することが勧められています。

健康食品やサプリメントとしても販売されているので、重複してとり過ぎにならないよう注意が必要です。

☆薬を飲み始めるとそれに頼ってしまう人がいますが、それではいけません。生活習慣の改善や食事療法、運動療法などを行

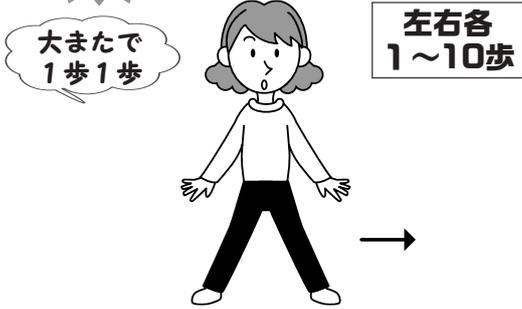


うことの効果は、コレステロールの合成や処理のシステムを調節し、正しい状態に戻そうというものです。だからそれらは薬を始めても、基本として続ける必要があります。薬を飲んでいるからと安心せずに、根気よく自己管理を続けて長い時間をかけてじっくりつき合う覚悟が必要です。

部屋でいろんな『歩き方体操』

歩くために必要な全身のバランス能力を向上させるための体操。普段と違った動きをすれば注意力もきたえられます。転ばないように気をつけましょう。

まずは 横歩きする



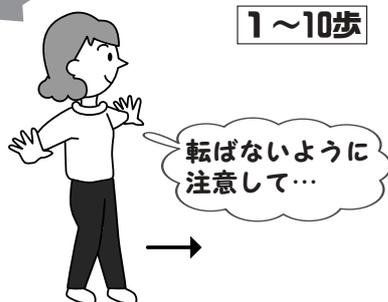
しっかりバランスをとりながら、ゆっくり大またで横歩きしましょう。

次は 方向転換する



腕を大きく振ってしっかりバランスをとりながら、くり返し方向転換してみましょう。

ちょっと応用 綱わたり歩き



腕を横に広げ、バランスをとりながら、できるだけ小またで一直線上を歩いてみましょう。

その場で足ぶみ『お散歩体操』

部屋の中でもお散歩気分で足腰がきたえられる体操です。日常的な動作も、しっかり意識すれば効果的な体操になります。

まずは その場で足ぶみ



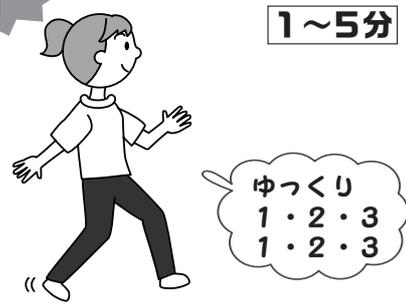
手は力を抜いて下におろし、背すじをのばしてその場でゆっくり足ぶみしましょう。

次は 腕を振って足ぶみ



腕を大きく振りながら、その場でゆっくり大きく足ぶみしましょう。

ちょっと応用 大きく3歩ずつ歩く



腕を大きく振りながら、大またでゆっくり3歩ずつ数えながら歩いてみましょう。

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。

急増するアルツハイマー型認知症

現時点での認知症患者数は約200万人。高齢化に伴い認知症患者数も増加し、20年後には65歳以上の10人に1人と推計されています。大きな社会問題でもあり、ひとつごとではない身近な問題となっています。

認知症は単なる老化現象ではなく 脳の病気

認知症とは、「脳や身体の病気が原因で記憶・判断力などの障害がおこり、普通の社会生活が困難になる状態」をいい、いくつかのタイプがあります。アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症などその他の認知症に大別されます。アルツハイマー型認知症は主に加齢が主因となり発症するもので、現在では認知症の半数以上を占めています。



どこまでが単なるもの忘れて、どこからが認知症？

老化による単なるもの忘れとの区別がつきにくい認知症ですが、本人や家族が「年のせいでしょう」と思うような日常の些細な変化が、認知症のサインかもしれません。

「認知症かもしれない。でもまさか」と思

い当たることがあれば、かかりつけの病院などで相談することをおすすめします。

新薬の登場

アルツハイマー型認知症の症状の進行を遅らせる薬として、ドネペジル「アリセプト」が主に用いられてきました。現在、これまでの薬とは異なった作用機序をもつ新しい治療薬として、中等度から高度認知症に用いるメマンチン「メマリー」が発売準備中です。言語、注意、実行能力などの悪化の進行を抑制したり、攻撃性や徘徊などの行動障害の進行も抑制できると期待されています。穏やかな日常を守るための治療の選択肢が増えることになります。

認知症の発症や進行予防のためにできること

- ☆自分の歯を大切に残しましょう
- ☆認知症のリスクを高める高血圧・脂質異常症・糖尿病や肥満などの生活習慣病はしっかり予防し、早期発見・早期治療しましょう
- ☆魚、野菜、豆類、果物、オリーブオイルなどの不飽和脂肪酸をとり入れた食事と適度な運動を心がけましょう



早期発見の目安

もの忘れがひどい	判断・理解能力が衰える	時間・場所がわからない
<input type="checkbox"/> 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる <input type="checkbox"/> 同じことを何度も言う・問う・する <input type="checkbox"/> しまい忘れ置き忘れが増えいつも探し物をしている <input type="checkbox"/> 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う	<input type="checkbox"/> 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった <input type="checkbox"/> 新しいことが覚えられない <input type="checkbox"/> 話のつじつまが合わない <input type="checkbox"/> テレビ番組の内容が理解できなくなった	<input type="checkbox"/> 約束の日時や場所を間違えるようになった <input type="checkbox"/> 慣れた道でも迷うことがある
人柄が変わる	不安感が強い	意欲がなくなる
<input type="checkbox"/> 些細なことで怒りっぽくなった <input type="checkbox"/> 周りへの気づかいがなくなり頑固になった <input type="checkbox"/> 自分の失敗を人のせいにする <input type="checkbox"/> 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた	<input type="checkbox"/> ひとりになると怖がったり寂しがったりする <input type="checkbox"/> 外出時持ち物を何度も確かめる <input type="checkbox"/> 「頭が変になった」と本人が訴える	<input type="checkbox"/> 下着を替えず身だしなみを構わなくなった <input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった <input type="checkbox"/> ふさぎ込んで何をすることも億劫がりいやがる

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会作成

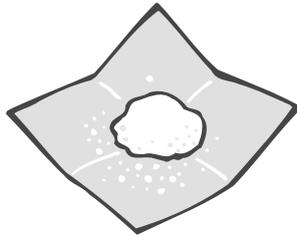
福島原発事故で話題の 安定ヨウ素剤について

原発から飛散される放射性物質による被ばく防止に安定ヨウ素剤（ヨウ化カリウム）が話題となっています。

安定ヨウ素剤って何？

化学式KIで示される食塩に似た白色の粉で、塩を苦くしたような味がします。ヨウ素は甲状腺に集まり、身体の成長、知能の発達に必要な甲状腺ホルモンの生成に使われます。

安定ヨウ素剤は甲状腺の放射性ヨウ素131による内部被ばくを少なくするために用いられます。放射性セシウムなどを防ぐ効果はありません。



放射線と被ばく？

放射線とは電離を与える光や粒子のことです。放射線を浴びることを被ばくと言い、その量が多くなると遺伝子にダメージを受け人体に影響が出ることがあります。身体の外にある放射性物質から放射線を浴びることを外部被ばく、身体の中に取り込んだ放射性物質から放射線をあびることを内部被ばくと言います。放射線の人体への影響はどちらも同等です。ただ放射性物質を体内に取り込んでしまうと、放射線から逃れられないのでより深刻と言えます。ただ放射性物質を体内に取り込んででも、体外に排出されたり、自然に放射能が弱まったりすることで影響も少なくなっていくます。



安定ヨウ素剤はいつ飲めば効果的なの？

ヨウ素は甲状腺に集まる性質があるため、放射性ヨウ素が体内に入る可能性がある時は予め安定ヨウ素剤（放射線を出さないヨウ素）で満たしておけば、放射性ヨウ素が体内に入っても吸収されにくくなります。しかし、かなり高い甲状腺被ばくが見込まれない限りは（100ミリシーベルト＝10万マイクロシーベルト）使用するべきではありません。放射性ヨウ素の体内摂取前又は直後に安定ヨウ素剤を服用すると甲状腺への集積を90%以上抑制できます。この効果は服用から1日程度持続します。服用後直ちに安全な遠隔地への避難が必要です。しかし甲状腺がんの発生率は被ばく時の年齢で異なり、乳幼児の被ばくでは増加しますが、40歳以上では増加しません。そのため安定ヨウ素剤の対象は原則40歳以下とされています。



呼吸や飲食物から体内に摂取されると甲状腺に蓄積される



しかし甲状腺がんの発生率は被ばく時の年齢で異なり、乳幼児の被ばくでは増加しますが、40歳以上では増加しません。そのため安定ヨウ素剤の対象は原則40歳以下とされています。

安定ヨウ素剤を毎日飲んではいけないの？

安定ヨウ素剤は病気の治療で使われる場合もありますが、甲状腺機能低下症やヨウ素過敏症等の副作用もあるため被ばく防止の場合の服用は原則1回です。甲状腺ホルモンは、胎児や乳幼児の脳の発達に特に重要とされているため、ヨウ化カリウムを投与された乳幼児や出生児は甲状腺機能の検査が必要です。可能であれば服用しなくて良いように早めに遠隔地への避難をお勧めします。



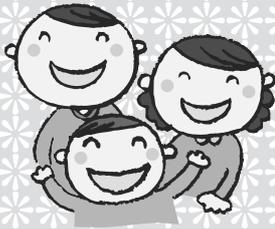
市販のうがい薬や消毒薬にもヨウ素が入っているから薄めて飲んだら良いって本当？

うがい薬は、1-ビニル-2-ピロリドンの重合物（ポリビニルピロリドン）とヨウ素の複

合体で、ヨウ素自体の含有量は少なく、ヨウ素摂取効果はないばかりか飲み込むと吐き気・下痢等が起こる危険性があるので絶対飲まないでください。



健康教室⑬ 糖尿病教室 開催のお知らせ



日時：5月21日(土) 10時30分～

場所：平野屋薬局3階けんこう広場

内容：食品交換表の使い方

調理実習・試食

糖尿病について薬剤師のお話

費用：500円

糖尿病の方に限らず、予備軍の方、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

- 5月12日(木)・26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)

運動不足の方、部分やせを希望の方に 健康体操教室

- 5月7日(土)・28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

㈱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
平野拜志薬局 林 雅子