

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
279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

5月15日

禁煙パレード

に参加してきました。

今年は約150人の参加で、松山の大街道～銀天街～坊ちゃん広場までを

- ・受動喫煙をなくそう
- ・路上喫煙に罰則を
- ・FCTCを守ろう
- ・松山空港の喫煙室を撤去しよう
- ・喫煙は病気だ治療しよう
- ・禁煙ありがとう



と風船やポケットティッシュを配りながら歩きました。



午後からは、高島屋8階スカイドームで、「らくおばさん」でおなじみのタレントらくさぶろうさん（愛媛大落語研究会出身）の司会により「タバコ寄席（よせ！）」が行われました。口ス・コンドルスの演奏、高校生の禁煙替え歌、ダンス、禁煙クイズの他、バイオリン漫談、曲ゴマ、大喜利などがありました。大喜利には、らくさぶろうさんの先輩のドクターや現役大学

生も参加していました。とてもおもしろく、買い物で通りがかった人も思わず足を止めて見入ってしまうほどでした。



また、午前中に大街道～銀天街で拾った吸殻も紹介されましたが、その多さにびっくりしました。今年は1500本で、去年700本の倍以上あったそうです。松山市の「歩きタバコ等禁止条例」も有名無実化しているようです。

喫煙者にとって、禁煙の話は耳が痛いことでしょうが、こんなイベントがきっかけなら、楽しく禁煙にチャレンジできるのではないかと思いました。

このような活動を通じて禁煙の大切さを伝えていきたいと思います。



ヒブワクチンと肺炎球菌ワクチン 4月から接種再開しました

厚生労働省は、3月4日から接種を見合わせていた乳幼児の細菌性髄膜炎を予防するワクチン（小児用肺炎球菌ワクチンとヒブワクチン）について、3月24日の専門家会議を受け死亡との明確な因果関係は認められないとして、4月から接種を再開しました。ワクチンの専門家や医師らが接種と死亡との因果関係について検討した結果、2010年7月～2011年3月までにヒブワクチンまたは小児用肺炎球菌ワクチンを接種した0～2歳の乳幼児7人については、いずれも乳幼児突然死症候群や感染症、心臓の病気など、接種とは別の要因で死亡した可能性があり、予防接種との明確な因果関係は認められなかったということです。ただすべての症例が2～3種類のワクチンを同時接種していました。



今後の対応について厚生労働省は、同時接種を行う際に同時接種のメリットや単独接種もできることなどを伝えた上で、「保護者の同意を得て実施する」ことを求め、重篤な基礎疾患がある乳幼児に対する同時接種について

は、「単独接種も考慮しつつ、同時接種が必要な場合は医師の判断で実施する」として慎重な対応を求めました。ただし専門家らは、同時接種に

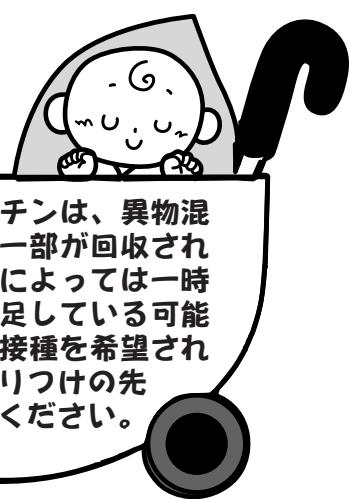
ついて慎重になり過ぎる必要はなく、むしろ重篤な基礎疾患がある乳幼児こそ、状態が安定しているうちに積極的な同時接種が必要ではないかという意見が相次いで出ていました。

国立感染症研究所感染症情報センター長の岡部信彦氏は「これまでのところ、基礎疾患がある乳幼児への同時接種に関する安全性上の懸念は報告されておらず、同時接種に問題があるわけではない。ただ、単独接種の方が原因究明などの点で対処しやすいケースもあるということ」とコメントしています。

今回急に接種が見合わされた事で、接種間隔が予定(4～8週間)より多少開いたとしても、ワクチン接種を受けた後の免疫への効果には問題ないとされています。病気から身体を守る免疫をつけるためには、間隔が多少ずれたとしても、なるべく早く接種を受けましょう。この場合も体調などを医師とよく相談して接種をうける事が大切です。



※なお、ヒブワクチンは、異物混入により製品の一部が回収された影響で、地域によっては一時的に供給量が不足している可能性があります。接種を希望される際にはかかりつけの先生に確認ください。



旬の食材を使った500Kcalの食事

★ご飯

カロリー	
240Kcal	

材料／1人分	分量
米飯	150g



★かつおのたたき

カロリー	
110Kcal	

材料／1人分	分量
かつお	80g
大根	30g
ねぎ	10g
にんにく、しょうが	各少々
しょう油	12g(小さじ2)
酒	5g(小さじ1)
花かつお	2g

【作り方】

- ①かつおの切り身に金串を打ち、皮の方から強火でさっと焼き、氷水で冷やし、水分をふき取り、1cm厚さに切る。
- ②大根はおろし、ねぎは小口切り、にんにくはすりおろし、しょうがはみじん切りにして合わせておく。
- ③鍋に、しょう油、酒、花かつおを入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。(土佐しょう油)
- ④器にかつおを盛り、②を添える。小皿に、③の土佐しょう油を入れる。

★野菜の白和え

カロリー	
70Kcal	

材料／1人分	分量
しらたき	20g
干しいたけ	1g
人参	10g
さやえんどう	5g
絹ごし豆腐	70g
しょう油	6g(小さじ1)
白ゴマ	3g(小さじ1)
砂糖	2g(小さじ2/3)
塩	少々

【作り方】

- ①しらたきは、湯通し、3cm長さに切る。
干しいたけは、水で戻し、せん切りにする。
人参は、細いせん切りにする。
さやえんどうは、さっと茹で、せん切りにする。
- ②しいたけの戻し汁に、しらたき、しいたけ、人参を入れ、しょう油で下煮する。
- ③豆腐はさっと茹で、水気を切っておく。
- ④白ゴマは炒って、すり鉢ですり、③の豆腐を入れ、砂糖と塩で味をつけ、下煮した野菜とさやえんどうを入れ、混ぜ合わせる。

★グリーンアスパラマヨネーズかけ

カロリー	
90Kcal	

材料／1人分	分量
グリーンアスパラ	40g
マヨネーズ	10g(小さじ2)

【作り方】

- ①グリーンアスパラは、食べやすい長さに切り、色よく茹でる。
- ②器に盛り、マヨネーズをかける。

脂質異常症

うそ？ほんと？

◎ストレスが脂質異常症を悪化させるって、ほんと？

ほんと!!

ストレスが加わると、ストレスから体を守るために脳から命令を受けて副腎からホルモンが分泌されます。糖や脂肪、カルシウムなどのミネラルが血液中になってストレスと戦う準備をするため、血糖値やコレステロール濃度が高まり、血圧も上がります。このようにストレスは脂質異常症にも影響し、心血管を危険にさらす因子となります。ストレスはため込まず、早め早めに解消・発散させることが大切です。



◎血液中のコレステロール値の高い人は卵を食べることを控えたほうがいいって、ほんと？

ほんと!!

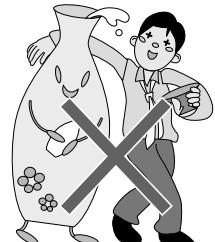
コレステロール値の高い人の食事療法の大切な項目に「食事からとるコレステロールの量を1日300mg以下に抑えること」があります。中くらいの大きさの卵に含まれるコレステロールは約250mgで、含量の多い食品と考えられます。良質のたんぱく質を含んでいるのは白身で、黄身には多くのコレステロールが含まれています。コレステロール値が正常な人は特に気にしなくともいいですが、すでに高コレステロールといわれている人はコレステロール含量の高い卵黄やレバー、イカ、タコ、エビなどを控えめにしましょう。



◎お酒はコレステロールや脂肪を含まないので、脂質異常症と関係あるって、ほんと？

ほんと!!

お酒類は、少しの量飲んでいる分には、善玉コレステロールを増やす効果があります。ただし問題はなかなか適量で済まずに、飲みすぎてしまうこと。アルコールは、体内でのトリグリセライド（中性脂肪）の合成を促すと同時に、分解を抑えるので、中性脂肪を増加させます。そのため脂質異常症の方はお酒を控えることが勧められます。



ちなみに適量とは、1日に日本酒にして1合、ビールなら中ビン1本、ウイスキーならダブルで1杯、赤ワインならグラス2杯程度。週に2回、できれば連続して休肝日をもうけましょう。

◎なるべく激しい運動をしたほうがいいって、ほんと？

うそ!!

脂質異常症の改善のため有効なのは、ウォーキングや水泳など、酸素を取り込みながらゆっくり少しずつ力を出す有酸素運動です。中性脂肪を分解する酵素を活性化して肥満を予防し、善玉コレステロールを増やす働きがあります。

それに対して激しい運動は、糖質をエネルギーとするため、脂肪はあまり燃焼されず、疲労が残ってしまいます。普段運動をしていない方や高齢の方、脂質異常症以外にも高血圧、糖尿病などの方が急に激しい運動をするとかえって危険を伴うこともあります。医師の指示に従って、自分のペースで無理なく楽しめる有酸素運動を心がけましょう。



東日本大震災

薬剤師

ボランティア活動

に参加して



日本薬剤師会のボランティア派遣スキームに参加し、2011年4月26日～30日まで、宮城県石巻市に行ってきました。同じ四国から愛媛2名、高知2名の計4名でチームを組み、東京からレンタカーを借りて現地に向かいました。被災地では同じように全国から派遣された薬剤師会のボランティアが常時20人ほど入れ替わりで業務にあたっており、主に「病院や仮設診療所における調剤」、「避難所での被災者支援」、「医薬品や衛生用品などの集積場所での仕分け、管理」、「巡回診療チームへの参加」などの業務を手分けして行ないました。



最初の私の担当は、車で避難所をまわって一般用医薬品などの保管・在庫状況を確認し、衛生状態や健康状態の聞き取りを行ないました。石巻市内は道路をふさいでいたがれきは横に寄せられていたので概ね交通は問題ありませんでしたが、一歩裏道に入ると、がれきやゴミが山積みされていたり、冠水している場所や、信号が切れている場所もあり、改めて津波の被害の大きさを感じました。小・中学校の体育館などを中心に、13ヶ所の避難所を回りました。震災から約1カ月半が経過していましたが、テレビやニュースの報道で知

るよりも生活環境は劣悪で、現実にまだまだ過酷な避難所生活をされている方々がたくさんいらっしゃいました。今後も梅雨や夏場の季節に向けて、このような集団生活の中での感染症の拡大や食中毒などに注意を払いながら、熱中症のような暑さへの十分な対策が必要になると思います。

また、特に被害が大きかった海岸沿いに位置する女川町立病院で、調剤業務もお手伝いさせていただきました。女川町立病院は高台にあるにも関わらず、1階部分はすべて浸水するほどの被害があり、病院周辺の建物はすべて津波により壊滅的な被害を受けていたため、女川地区で唯一残った医療機関でした。そのため、震災当初から患者さんが殺到しており、病院は1日の休みもなく診察を続いている状況でした。震災当時はいつも飲んでいる薬がわからなくなったりしたため、限られた薬の中から代替になるものが処方され、現在も災害救助法の下、現場でできる限りの治療が行われています。

今回私が携わった避難所の巡回や薬の聞き取り、健康状態や衛生状態の確認、病院での調剤業務など、現場の状況に応じて様々な業務がありましたが、これらは被災地だから行なう特別なことではなく、普段の業務で行なっていることであり、薬剤師法の第1条に定められている「薬剤師は、調剤、医薬品の供給その他薬事衛生をつかさどることによって、公衆衛生の向上及び増進に寄与し、もって国民の健康な生活を確保するものとする」という、

薬剤師の任務そのものでした。私たち町の調剤薬局の薬剤師も、普段からもっと地域に出て活動の場を広げ、在宅業務や健康支援を積極的に行って、地域のみなさんの生活の質の向上に貢献するべきだと改めて思いました。

被災地では、がれきの撤去や食事の炊き出しのほか、目に見えない所でも多くの人たちがかかわって復興支援が行われており、被災者の方々はもちろん、いろいろな所でいろいろな人たちが力を合わせて頑張っていました。復興という共通の目的に向けて、自分が何をすべきか、人それぞれが考えながら行動しており、それらは損得ではなく信頼関係で結びついており、そういういた関係の力強さを改めて感じました。

現地の状況は想像していたよりもはるかに凄惨で、被災者の住居や職業、健康状態など、まだまだ問題は山積みであり、今後も長期的、継続的な支援が必要ですが、現地の人たちは力を合わせ、復興に向けて確実に進んでいます。

私たちも普段から万が一の災害に備えるとともに、被災地の状況を心にとめ、今後も自分たちにできる支援を少しでも行なっていきたいと思います。

(報告者：平野拝志薬局 松田 泰幸)



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

- 6月9日(木)・23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

- 6月18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

(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