

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
280号

大腸菌による 食中毒予防

○大腸菌の仲間が毒素をつくる

食中毒の中でもO(オー)111やO157など「腸管出血性大腸菌」と呼ばれる大腸菌の仲間が怖いのは、「シガ(ベロ)毒素」と呼ばれる毒素をつくるからです。この毒素は人間の血管の内側にくっついて、血管や細胞を破壊します。腸管の血管につくと出血を伴う腸炎が起こり、血便が出ます。毒素が腎臓に回ると、「溶血性尿毒症症候群(HUS)」になり、脳内に入れば、脳症が起こります。

腸管出血性大腸菌の中でO111は1割に満たないといわれており、一方で、O157は9割を占めています。厚生労働省によると、O157はこの10年で約2600人が発症、10人が死亡しています。

O111やO157で重症化しやすいのは、抵抗力の弱い子どもや高齢者です。成人でも、この大腸菌が大量についた食品を食べれば危険です。このような食中毒は、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因だと思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。特にこれから暑い時期には、食べ物の腐敗や細菌の増殖が著しく、その危険性は高まります。そ

こで家庭でできる食中毒予防について簡単ではありますが、とても大切な三原則を紹介していきたいと思います。



1. 細菌をつけない！(洗う・分ける・包む)

食中毒菌が手や調理器具を介して食品に付着し、増えることで食中毒を起こすことがあります。

基本は手洗いです。自らが細菌の運び屋にならないように、こまめに手を洗いましょう。

調理器具もしっかりと洗いましょう。包丁・まな板は、肉用・魚用・野菜用に分けて使いましょう。

肉や魚などを保存する時は、他の食品に肉汁がかからないように、袋や容器に小分けしましょう。



2. 細菌を増やさない！

(冷凍・冷蔵・室温で長く放置しない)

一般に食中毒菌は、室温状態(10°C~40°C)の時、急速に増殖します。

冷蔵庫で保存しなければならない食品を買った場合は、寄り道せずに、帰ったらすぐ冷蔵庫に入れましょう。また、冷蔵庫の詰めすぎに注意しましょう。

冷凍食品の解凍を室温でおこなうことは禁物です。中心部が解凍されるまでの間に表面温度は室温と同じ状態が続くので、細菌を増やすことになります。冷凍された食品の解凍は、冷蔵庫内で行うか、電子レンジを使いましょう。

3. 細菌をやっつける！ (中心まで加熱・調理器具の殺菌)

加熱して調理する食品は、中心部が75℃で1分以上、十分加熱しましょう。また、残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。

調理器具は、塩素系漂白剤や熱湯などで定

期的に消毒しましょう。

ただし、加熱できる食品は限られています。また、食中毒菌が作り出す毒素の中には熱に強いものがあるため、加熱したから大丈夫という過信は禁物です。



日焼け肌のお手入れ

夏場は海やプール、お祭りなど屋外でのイベントが多く、日焼け対策はしていても肌が赤くなってしまうことがあります。紫外線を浴びると、皮膚の内部でメラノサイトが活性化してメラニン色素が作られます。日焼けで黒くなるのはそのためです。放っておくとシミやくすみの原因になったり、乾燥やシワ、たるみなどを引き起こしてしまいます。

日焼けは軽いやけどと同じ状態ですから、まずは冷やして炎症(ほてりなど)を鎮めることが大切です。ヒリヒリする部分に冷やした濡れタオルや、水をタオルで包んだものなどを当ててほてりが鎮まるまで冷やし続けます。

日焼けした肌は皮脂量が減少し、皮脂組織に含まれる水分が蒸発してカサついたり、刺激に対する抵抗力が弱まって肌荒れが起きやすくなっています。ほてりが鎮まったら、刺激の少ない化粧水をたっぷりつけて水分補給をします。その際に化粧水などを冷蔵庫で冷



やしておくと良いでしょう。コットンなどに含ませて10分くらいパックするとより効果が期待できます。その後に乳液や美容液、保湿クリームなどを塗って肌の乾燥を防いで潤いを与えることが大切です。

それにプラスして日焼けによって失われた水分を体の内側からも補給するために、こま

めに水分をとるように意識することも大切です。

皮が剥けてきた場合は、無理に剥がそうとすると赤くムラになったり、後々肌荒れをおこしたり跡が残ってしまうことがあるので、自然に剥がれるのを待ちましょう。

また、日焼けによる皮膚のダメージを回復させるには、新陳代謝を活発にし、抗酸化作用のあるビタミンA(かぼちゃ・にんじん・ブロッコリー・うなぎなど)、ビタミンC(柑橘類・イチゴ・トマト・芋類など)、ビタミンE(ナツツ・オリーブ・ゴマ・大豆など)を多く含む食品を中心にバランスのとれた食生活を習慣づけることです。皮膚の新陳代謝は寝ている間に最も活発になりますから、睡眠時間を充分取るように心がけましょう。

やはり日焼けをする前に日傘や帽子、日焼け止めといった予防策が一番ですが、それでも完全に防ぐことが難しい場合も多々あります。

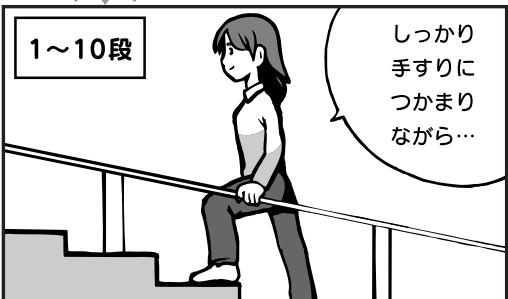


もし日焼けをしてしまったら、軽いものでも侮らず、その都度、体の内側と外側から適切なケアをしてお肌をいたわってあげましょう。放っておくと痛みがひどくなったり、シミやシワができたりするので、早めのケアとこまめなケアこそが最も簡単で効果的な治療法となるわけです。

生活の中で 「らくらく体操」

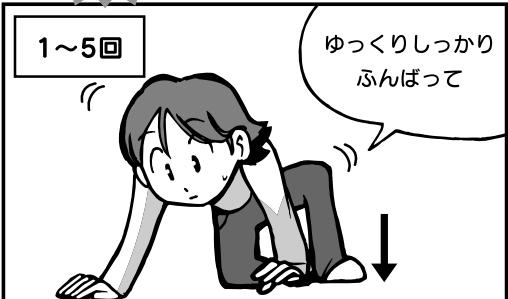
普段の生活中でも、気軽にできる体操がたくさんあります。ちょっと意識を変えて、元気な毎日を送りましょう。

まずは 階段を上り下り



しっかり手すりを持って、1歩1歩、バランスを確認しながら階段を上り下りしましょう。

次は 足でふんばって起き上がり



四つんばいの状態から起き上がるとき、しっかり足でふんばって立ってみましょう。

ちょっと応用 楽しく散歩体操



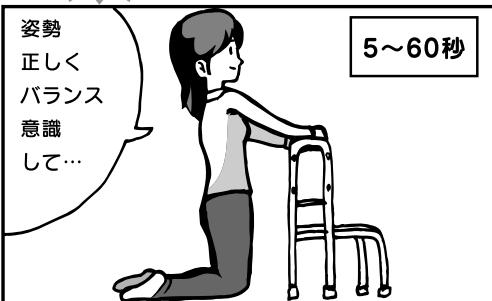
外に出て散歩してみましょう。バランスを意識しながらリズミカルに歩けば、楽しい体操になります。

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。

転びにくくする 「バランス体操」

身近にあるいろいろなもので体を支えながら、バランス感覚をきたえるための体操です。つまずいたり転んだりしにくい体をつくります。

まずは イスにつかまりひざ立ち



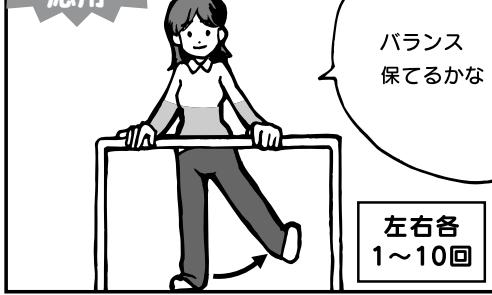
しっかり固定されたイスなどにつかまり、背すじをのばして、ひざ立ちの状態になりましょう。

次は ひざ立ちから足を横に上げる



イスなどにつかまり、ひざ立ちの状態で片方の足を横に上げましょう。

ちょっと応用 立って足を横に上げる



立った状態で腰くらいの高さの台や手すりなどにつかまり、片方の足を横に上げましょう。

糖尿病と歯周病

ご存知ですか?日本人の8割以上の方がかかっている歯周病を治療すると糖尿病がよくなることも!

歯周病は、網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞に次いで、糖尿病の第6番目の合併症と言われ、糖尿病が歯周病を引き起こすことは、以前からよく知られていました。さらに最近では、歯周病が糖尿病を引き起こしたり悪化させたりすることもあり、歯周病を改善すると糖尿病の状態もよくなるということもわかってきました。



歯周病が糖尿病を起こすメカニズム

歯周病がひどくなり炎症が続くと、TNF- α が増え血液中に流れ込み、CRP値（炎症の強さと長さを判断する指標）が上昇します。TNF- α は、細胞から出ているタンパク（炎症性サイトカイン）の一つで、細胞に働きかけ、細胞を増やしたり機能させたりします。

TNF- α が増えすぎると、インスリンに対して抵抗性を高め、インスリンの働きを妨げるといわれています。糖尿病の方が歯周病を治療すると、このようなメカニズムを遮断されて、糖尿病が改善されていきます。

歯周病治療が糖尿病に及ぼす影響

2型糖尿病の方を、重度歯周病の群と中等度歯周病もしくは歯周病でない群に分けて、2~3年後のHbA1c（糖尿病の指標）の値の変化について調べると、中等度以下の群ではHbA1cが0.9減少しましたが、重度群では0.5上昇したそうです。

また、2型糖尿病の方を歯周病治療を行う群と行わない群に分けて血糖コントロールの状態変化について調べると、治療を行った群ではHbA1cの減少率が平均17.1%に対して、行わなかった群では6.7%と明らかな差があったそうです。

歯周病予防のためのセルフチェックリスト

歯周病は、自分で気づかないうちに進行し、自覚症状が出た時には重症になっていることが多い病気です。セルフチェックで早めに対応しましょう。

歯周病予防セルフチェック

| <input checked="" type="checkbox"/> | チェック項目 | <input checked="" type="checkbox"/> | チェック項目 |
|-------------------------------------|------------------|-------------------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | ◇タバコを吸う | <input type="checkbox"/> | ●歯磨きの時に歯茎から血が出ることがある |
| <input type="checkbox"/> | ◇柔らかい食べ物や甘いものが好き | <input type="checkbox"/> | ●歯茎が腫れることがある |
| <input type="checkbox"/> | ◇歯石を取ってもうつことがない | <input type="checkbox"/> | ●歯と歯の間にものがはさまる |
| <input type="checkbox"/> | ◇歯並びが悪い | <input type="checkbox"/> | ●口臭が強いと言われたことがある |
| <input type="checkbox"/> | ◇口を開けて寝る癖がある | <input type="checkbox"/> | ●歯が浮いた感じがする |
| <input type="checkbox"/> | ◇太っている | <input type="checkbox"/> | ●歯がグラグラする |

◇にチェックがついた人は、歯周病にかかるリスクの高い人です。日頃のお口の手入れに十分注意しましょう。

●にチェックがついた人は、歯周病にかかっている可能性が高い人です。早めに歯科受診して検査を受けましょう。



定期健診を受けましょう

糖尿病にかかっていて歯周病もある方は、早めに治療を行い、口腔内の状況を改善していくなければいけません。また現在歯周病でない方もしっかりと予防することが必要です。

またどんなにていねいに磨いていても、歯に汚れが残ってしまいます。1年に1~2回は歯科医にチェックしてもらいましょう。



脂質異常症 うそ？ほんと？

パート2

◎子どもでも脂質異常症になるって、ほんと？

ほんと!!

両親のどちらかに高コレステロール血症があると、子どもにも遺伝する場合があります。遺伝性の家族性高コレステロール血症の場合、子どものうちからコレステロールが高くなってしまいます。コレステロールが高くなるのは、大人だけではありません。

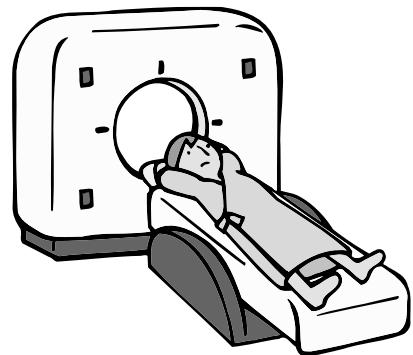
また運動不足、肉やファーストフード、スナック菓子など脂肪の摂取量が増えたことなど、近年のライフスタイルの変化から、脂質異常症が心配される子どもの数も増えてきました。幼い時に身についた食生活はなかなか修正しにくいといいます。子どものうちから生活習慣に気をつけるようにしましょう。

◎HDL(善玉)コレステロールの値は高ければ高いほどいいって、ほんと？

うそ!!

一般的にHDLコレステロールが高いことは好ましいことです。ですが、100mg/dLを超えるような場合には、定期的な検査を受けることが望まれます。遺伝的な原因や、肝障害などがあってHDLを代謝する酵素の働きが足りないような場合に、HDLコレステロール値が非常に高くなることがあります。このような高HDLコレステロール血症の目安は、

一般に100mg/dL以上とされています。高HDLコレステロール血症が、心臓や脳の病気にどのような影響があるかは今のところよく分かっていませんが、良い影響があるとは言えないという研究結果もあります。高HDLコレステロール血症の方は、LDLコレステロール値が低くても、年に1~2回程度は心臓や脳の検査を受けることが望ましいようです。



◎脂質異常症の治療でお藥を飲んで数値が下がっていれば、食事もお酒も気にしなくていいって、ほんと？

うそ!!

脂質異常症の原因は、食事や運動などの生活習慣にあります。治療の基本は、食事療法と運動療法などで生活習慣を改めることです。藥を飲んで治療しているからといって、不規則な生活をしていたのでは、きちんとした薬の効果も得られません。薬を飲むと同時に、医師の指示にしたがって、バランスのとれた食事やお酒の飲みすぎを控えた食生活と、適度な運動をすることが大切です。生活習慣を改めることで、薬が必要なくなったたり、薬の量を減らすことができるかもしれません。



好評につき今年も開催

第17回 健康教室

夏休み親子で手打ちうどんを作ってみませんか？



漂白していない地元産小麦粉を使ってのうどん作りです。クリーム色がかかり味があるのが特徴です。
ぜひ、挑戦してみてください。

日時：8月2日(火)13:30～16:30

場所：平野屋薬局（本店）内
3階けんこう広場

内容：親子でうどん作り、
親子で遊ぼう

費用：1人300円



※子どもさんは年長・小学生に限りさせていただきます。

参加には事前申し込みが必要です。各薬局で、申し込んでください。

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

- 7月14日(木)・28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)

楽しくエクササイズ 健康体操教室

- 7月2日(土)・16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 1,000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