

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
281号

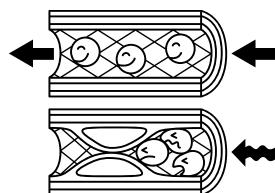
脂質異常症が招く合併症

脂質異常症が招く合併症

脂質異常症は動脈硬化を促進させて、いろいろな病気を招く原因となります。脂質異常症に多く見られる合併症は、コレステロール値が高いのか、中性脂肪値が高いのかによって異なります。

高コレステロール血症の場合

高コレステロール血症の場合、動脈硬化性疾患に注意しなくてはいけません。血液中に余分なコレステロールが多いために、それが血管壁に沈着して動脈硬化を促進させます。動脈硬化が進行した結果、血液の循環する血管内部は狭くなります。動脈硬化が起こる箇所によって、どのような病気を引き起こすか異なりますが、一番怖いのは脳卒中や心筋梗塞です。動脈硬化は1か所だけ起こるというわけではありません。例えば脚の動脈硬化で歩行に障害が現れる「間けつ性跛行（かんけつせいはこう）」のある人は、心臓や脳などにも虚血性疾患が現れる危険性が高いと考えた方がいいでしょう。



高中性脂肪血症の場合

中性脂肪値が高い人は肥満の方が多い傾向にあります。食べすぎや運動不足等が関与していると思われますが、高中性脂肪血症とと

もに合併しやすいのが、糖尿病や痛風です。これらは動脈硬化の危険因子としても挙げられます。極端に中性脂肪値が高くなると、激痛を伴う急性脾炎（きゅうせいすいえん）を起こしやすいと言われています。また、血液中の中性脂肪が増えすぎると、善玉のHDLコレステロールが減少して、悪玉のLDLコレステロールが増加しやすくなります。こうなると動脈硬化を進行させてしまいますので注意が必要です。

高コレステロール血症に多い合併症	高中性脂肪血症に多い合併症
<ul style="list-style-type: none"> ・脳卒中 ・心筋梗塞、狭心症 ・胆石症 ・大動脈瘤 ・間けつ性跛行症 	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病 ・脂肪肝 ・急性脾炎 ・痛風 

最後に…

脂質異常症にならないために

コレステロールは胆汁酸やホルモンなど体内に必要な成分の材料になるものなので、低すぎることも問題ですので極端な食事制限は避けましょう。女性の場合は閉経によりホルモンバランスが変わりやすく、コレステロールが高くなる傾向にあります。脂質異常症にならないためには、日々バランスの良い食事と適度な運動を心がけることです。食物繊維の多い食品や緑黄色野菜は、コレステロールを下げる働きがあるので積極的に摂取しましょう。



ロコモティブシンドローム(ロコモ)

・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは?

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。

・要介護の状態の2割は運動器が原因

厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成19年)によると、要介護となった原因は脳卒中23.3%、認知症14.0%、高齢による衰弱13.0%に続き、関節疾患12.2%、転倒・骨折9.1%であり、運動器の障害が原因の2割を超えていました。

これは、現代の日本人の寿命に運動器の健康が追いついていないことを示しており、運動器の障害を予防、改善できれば、今後の要介護者の増加を抑えられます。これは、要介護者が増え続ける日本の社会の今後にとって重要なポイントであり、運動器の重要性を広く知ってもらうことこそロコモティブシンドロームが提唱される大きな理由です。

介護予防は、社会のために重要なだけではなく、個々の高齢者やその家族にとり「最後まで自分の足で歩けること」は、大きな願いであります。



ロコチェックで思いあたることはあるですか？

7

- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

1

- 片脚立ちで靴下がはけない

2

- 家の中でつまずいたり滑ったりする

6

- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1ℓの牛乳パック2個程度)

7つのロコチェック

5

- 15分くらい続けて歩けない

4

15分



- 横断歩道を青信号で渡りきれない

3



- 階段をあがるのに手すりが必要

ひとつでも当てはまればロコモである心配があります。

ロコモの予防や進行を防ぐには、日常生活

に運動(ロコモ体操)を取り入れることが重要です。次号でロコモーショントレーニングをご紹介します。

推奨ワクチン接種スケジュール

2011年4月24日に日本小児科学会が同時接種を前提とした予防接種スケジュールを発表しました。ワクチンは公費負担がある「定期接種」と自己負担で打つ「任意接種」があります。同学会は今回予防接種の重要さは同じだと位置づけて、ひとまとめにしたスケジュールを作りました。

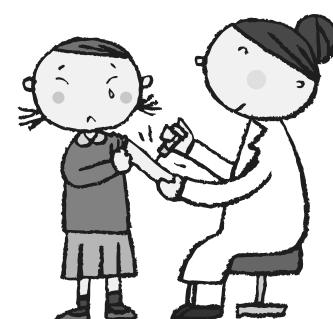
推奨されるワクチン接種スケジュール	
●数字は何回目かを表す	
2カ月	インフルエンザ菌b型(ヒブ)① 肺炎球菌①、B型肝炎①
3カ月	ヒブ②、肺炎球菌②、B型肝炎② DPT(ジフテリア、百日ぜき、破傷風)① BCG①(生後6カ月までに) ポリオ①(12カ月までに)
4カ月	ヒブ③、肺炎球菌③、DPT②
5~11カ月	B型肝炎③、DPT③
6カ月以降	インフルエンザ (年1度。12歳までは2回ずつ)
12~15カ月	ヒブ④(19カ月までに)、肺炎球菌④ DPT④(19カ月までに) ポリオ②(19カ月までに) MR(麻疹、風疹)①(19カ月までに) 水痘(水ぼうそう)① 流行性耳下腺炎(おたふく風邪)①
3歳	日本脳炎①~②
4歳	日本脳炎③
5~6歳	MR②、水痘②、流行性耳下腺炎②
9歳	日本脳炎④
10歳以降	乳児期に接種していない人のB型肝炎①~③ ヒトパピローマウイルス①~③ ジフテリア・破傷風の追加接種 (11~12歳) MR③~④ (2012年度まで中1と高3で追加接種)

- B型肝炎は現在、母親から子どもへの感染を防ぐため感染した母親の子どもに限って公費で接種しています。しかし性交渉などによ

る感染も増えており、スケジュールでは全員が打つように勧めています。

- ポリオワクチンについては不活化ポリオワクチンへの移行が望まれています。
- 水痘(水ぼうそう)や流行性耳下腺炎(おたふく風邪)では、1回接種しただけでは十分免疫が保てない(自然感染による追加免疫がなくなっている)ため、今回は推奨する接種回数を増やしました。

- ジフテリア・破傷風の追加接種(11~12歳)については、百日ぜき患者が増えてるのでDPT(ジフテリア、百日ぜき、破傷風)への変更を検討

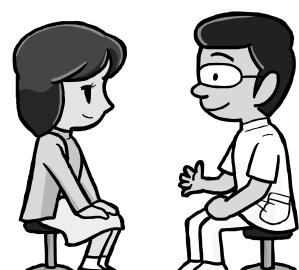


中です。また日本小児科学会は、「複数のワクチンを同じ日に打つ方法(同時接種)は、日本の子どもたちをワクチンで予防できる病気から守るために必要な医療行為であると考え」勧めています。同じ日ならワクチンに対する免疫反応がまだ起きておらず、有効性についてお互いのワクチンによる干渉ではなく、ワクチンによる有害事象、副反応の頻度が上がることはない」とされています。

ただし、同時接種を行う際以下のことを求めています。

- ①複数のワクチンを1つのシリンジに混ぜて接種しない。
- ②注射位置は少なくとも2.5cm以上あける。
- ③皮下接種部位の候補場所として、上腕外側ならびに大腿前外側があげられる。

推奨する時期に接種できなかった場合は、かかりつけの医師に相談すれば対応してもらえると思います。



夏を元気に乗りきるためのメニュー

今年も暑いですね。夏バテしないようしっかり食事をとって過ごしましょう。

なすと豚肉の生姜じょう油炒め

(265kcal)

材料／1人分	分量
なす	1本
豚肩ロース薄切り肉	50g
長ねぎ	適量
生姜	〃
油	小さじ1
酒	小さじ2
しょう油	小さじ1強

【作り方】

- ①なすは、たて8等分に切り、水につけ、水気を拭きとる。
- ②長ねぎは斜め薄切りに、生姜はせん切りにする。
- ③フライパンに油を入れ、なすをしんなりするまで炒めて、取り出す。
- ④続けて、生姜と豚肉を炒め、肉の色が変わったらなすを戻し入れ、酒、しょう油で味付けし長ねぎを加え、汁気がなくなるまで炒める。

疲劳回復・食欲アップ



トマトと厚揚げのチリソース炒め

(132kcal)

材料／1人分	分量
トマト	150g
厚揚げ	120g
ねぎ(小口切り)	5cm
にんにく(みじん切り)	1/2かけ
生姜(みじん切り)	薄切2枚
豆板醤	少々
油	小さじ1

材料／1人分	分量
トマトケチャップ	小さじ1
砂糖・しょう油	各小さじ1/2
塩・こしょう	各少々
水とき片栗粉	適量
ごま油	少々

抗酸化作用・免疫力アップ



【作り方】

- ①トマトと湯通しした厚揚げは一口大に切る。
- ②油を熱して、ねぎ、にんにく、生姜を炒め香りがでたら豆板醤、トマト、厚揚げと順に加えて炒める。
- ③混ぜ合わせた調味料を加え、煮立ったら、水とき片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油をまわし入れる。

にらのニンニクスープ

(41kcal)

抗酸化作用・疲労回復

材料／1人分	分量
にら	20g
ニンニク(みじん切り)	1/2片
わかめ	0.5g
水	170cc
コンソメ	1/3個
しょう油、塩、こしょう	少々
ごま油	少々
ごま	少々

【作り方】

- ①にらは1.5cmの長さに切る。
- ②鍋にごま油を熱し、ニンニクを炒めて香りがでたら水とコンソメを加え煮立てる。
- ③にらと、わかめを加え、しょう油、塩、こしょうで味をととのえ、盛りつけてから、ごまをふる。



熱中症とは…？

高温多湿な環境の中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり体温上昇、こむら返りや大量の発汗、さらには吐き気やめまい、倦怠感などの症状が現れ、重症になるとけいれんや意識障害などが起こります。

体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わされることにより、熱中症の発生が高まります。

屋外で活動している時だけでなく、就寝中など室内でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）と言われています。高齢者は暑さや水分不足を感じにくく、汗をかきにくいなど暑さに対する体温調節機能が低下しているため、



自覚がないのに熱中症になる場合があります。また、地面の照り返しにより高い温度にさらされる機会が多く、汗腺など体温調節機能が未熟なため、子どもも熱中症になりやすいと言われています。

一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。暑さに対する慣れや体調の良し悪しで、暑さの感じ方は個人によって異なるため、体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて万全の予防を心掛けましょう。



熱中症予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

①のどが渴いたと感じたら必ず水分補給、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。



②汗となって失われた塩分・ミネラル成分も補給しましょう。

③室温が上がりすぎないように扇風機やエアコンを上手に使った温度調整や、風通しを良くしてすだれや緑(植物)のカーテン、打ち水をするなど快適な環境を確保しましょう。



④外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日傘や帽子を着用するなど日よけ対策も大切です。

⑤無理をせず、適度に休憩をとるようにしましょう。

⑥日頃から栄養バランスの良い食事と適度な運動を心がけ、暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

今年の夏は厳しい電力供給の状況を踏まえて、節電を意識するあまり、健康を害することのないようご注意ください。気温や湿度の



高い日は、無理な節電はせず、扇風機やエアコンを適度に使用するようにして、熱中症予防を忘れないようにしましょう。

熱中症になった時の処置

- ①涼しい場所へ移動する
- ②衣服を緩めて安静にし、身体を冷やす
- ③水分と塩分を補給する

あなたのお薬手帳、活用していますか？

お薬手帳 5つの **い** いこと



い 医療機関にかかる時は必ず持つて行きましょう

- 薬の重複や良くない飲み合わせを未然に防止できます。
- 同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- 薬の使用の記録があることで、より安全に薬を使用することができます。

い 言いたい事や伝えたい事を書いておきましょう

- 体調の変化や気になったこと、医師や薬剤師に相談したいことを書いておきましょう。

い 一般用医薬品(OTC医薬品、大衆薬)・健康食品も記録して

- 思いがけない、良くない飲み合わせ・食べ合わせが見つかることがあります。

い いつも携帯・いつも同じ場所に保管して

- 旅行先で病気になった時や災害時に避難した時、救急のときなど、お薬手帳があれば、あなたが飲んでいる薬を正確に伝えられます。
- ご家族にも、あなたがお薬手帳を持っていることを知らせておきましょう。

い 一冊にまとめましょう

- 飲んでいるすべての薬を「1冊で」記録することが大切です。病院ごとや薬局ごとに、別々のお薬手帳を作らないようにしましょう。

お薬手帳についてのご質問、お問い合わせは、
お近くの薬局にどうぞ！

(愛媛県薬剤師会ホームページより)

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

- 8月11日(木)・25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

- 8月6日(土)・20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