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282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

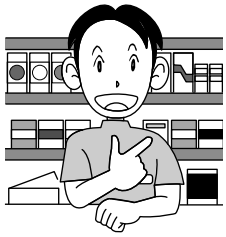
第7回 平野健康まつり

テーマ 「気にしてますか？あなたのコレステロール、中性脂肪」

■日　時：平成23年10月23日（日）　13時～16時

■場　所：テクスポート今治２階イベントホール（東門町５丁目）

■参加費：無料　事前申し込みをお願いします。
平野各薬局までお気軽にお尋ねください。



■内　容：

13:30～15:00　講演

「心筋梗塞の原因としての脂質異常症」

愛媛県立今治病院循環器科部長　川上　秀生先生

15:00～　体操

「みんなで楽しく体を動かそう」

健康体操指導士　明比　洋子先生

13:00～16:00

健康測定	お薬相談	食事相談	禁煙相談

「医薬だより」は資源保護と環境に配慮して再生紙と植物油インキを使用しています。

頭痛

多くの人が日常生活で頭痛を経験しますが、頭痛の原因は様々です。頭痛（ずつう）とは、頭部に感じる痛みのうち、表面痛でないものと定義されています。ありふれた症状である一方、命にかかわる病気の前ぶれの場合もあります。急におこった頭痛で、これまでに経験がないひどい頭痛、突発して短時間でピークに達するような頭痛の場合には至急受診して正確な診断を受ける方がよいでしょう。

頭痛の種類を知る

大きく分けて３つのグループ

①誰にでもおこる日常的な頭痛

二日酔いやアイスクリーム、冷たい風、ストレス、風邪や高血圧、疲れなどによるもので、原因疾患の治療を行ったり、時間の経過を待ったり、市販の鎮痛薬の服用で治るもので余り心配のない頭痛

⇒市販の頭痛薬などで様子見たので大丈夫

②脳や全身の病気が原因の頭痛

1．今までに経験したことのない程激しい頭痛
2．突然に起こった頭痛（突発完成型頭痛）
3．早朝頭痛ないし朝方に起こる頭痛（目覚まし頭痛）
4．強烈な頭痛
5．長時間続く頭痛
6．日ごとにだんだんひどくなる頭痛
7．麻痺・しびれを伴う頭痛

8．意識が冒されたり、訳のわからないことを言う頭痛
9．言語がしゃべりにくい、呂律が回らない頭痛
10．認知を伴う頭痛

⇒脳腫瘍、脳膜炎、くも膜下出血、緑内障などの可能性があり、すぐに病院へ

③頭痛もちの頭痛とも呼ばれる慢性頭痛

以前から痛みが繰り返し起こる。
片頭痛・緊張性頭痛・群発頭痛

⇒最近はよい治療法もありますので、神経内科、脳神経外科、頭痛外来などを受診されるとよいでしょう。

慢性頭痛かどうかをチェックする

以前から同じような頭痛を繰り返している場合は慢性頭痛の可能性があります。生命の危険はないことが大部分ですが、生活に支障をきたす場合があります。片頭痛や緊張型頭痛、群発頭痛が代表的です。慢性頭痛に悩まされている人は意外と多く16歳以上の人の25%にも上っています。 ただし慢性頭痛でも、頭痛が経過とともに悪化してくるような場合には脳腫瘍や慢性硬膜下血腫などの可能性もあります。ご注意ください。

頭痛は、原因や症状をきちんと把握し、適切な対策をとれば、頭痛の症状をやわらげることは十分可能です。慢性的な頭痛で悩んでいる方は、自己判断で放っておかず、専門医を受診することをお勧めします。

※慢性頭痛のチェックシート、特徴と治療は、次号に掲載します。

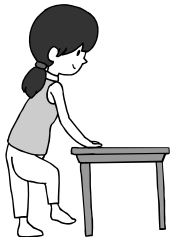
ロコモーショントレーニング（ロコトレ）

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレの方法も違います。自分にあった安全な方法で、まず開眼片足立ちとスクワットを始めましょう。この２つの運動とともに、その他のロコトレも積極的に行いましょう。

ロコトレ その１　開眼片足立ち

左右１分間ずつ、１日３回行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をついて行います。

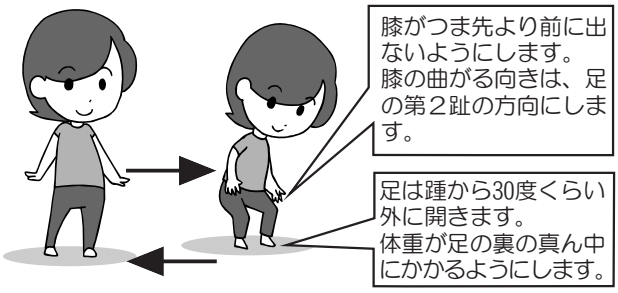


机に両手をついて行います。

指をついただけでもできる人は、机に指だけをついて行います。

ロコトレ その２　スクワット

- 椅子に腰掛けるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度超えないようにします。

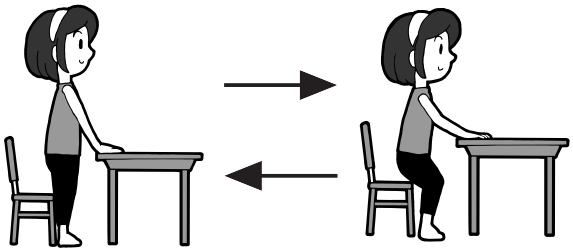


安全のために椅子やソファーの前で行いましょう。

深呼吸をするペースで５～６回繰り返します。これを１日３回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手をついて行います。

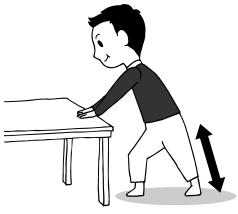
□机に手をついてのスクワット



スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をついて、腰を浮かす動作を繰り返します。

ロコトレ その３　その他のロコトレ

開眼片足立ちとスクワット以外にも、いろいろな運動を積極的に行いましょう。



ストレッチ

関節の曲げ伸ばし

ラジオ体操

各種スポーツなど

ウォーキング

（注意！）
無理に試して、転んだりしないように注意してください。また、腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が、最近悪化している場合などは、まず医師の診察を受けてください。

スクワットと片足立ちによる効果

高齢者対象の調査では、172名が２ヶ月間、スクワットと片足立ちをほぼ毎日続けたところ、115名（66.9%）の方の片足起立時間が伸び、歩行が速くなり、足趾や膝の力が増加しました。また、膝の痛みも運動開始に比べて改善しました。簡単な運動ですが、高い有効性が実証されました。

ロコモ予防で、健康長寿。元気で素敵な明日のためにロコトレを始めましょう！

中高年に増えている加齢黄斑変性

年齢を重ねると身体のいろいろなところで病気がでてくることがあります。加齢黄斑変性もその一つで、加齢により物を見るのに最も大切な網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、見ようとするところが見えにくくなる病気です。欧米では以前より主要な失明原因となる怖い病気と知られていましたが、日本でも急激な高齢者人口の増加に伴って患者数が増えています。

加齢黄斑変性は、網膜色素上皮が徐々に萎縮変性してしまう「萎縮型」と、網膜の外側の脈絡膜から良くない血管（新生血管）が発生し、出血などにより網膜が障害されて起こる「滲出型」の２つに分けられます。このうち特に問題になっているのは「滲出型」で、新生血管は非常にもろく、すぐに出血したり、血液中の成分が漏れたりして、急激な視力低下の原因となります。

症状

初期のうちは、見ようとするものの中心部分がぼやけたり、暗くなって見える（中心暗点）、物がゆがんで見える（変視症）などの症状が現れます。最初は片目だけにおこることが多く、気づかないことも少なくありません。進行とともに視力の低下がおこり、見たいものが思うように見えない状態となります。

治療

滲出型の加齢黄斑変性には、いくつかの治療法があります。最近では薬剤による治療やレーザー治療が効果を上げており、早期発見・早期治療により視力を維持、改善できるようになってきました。

●抗血管新生療法：体の中には、新生血管の成長を活性化させるVEGF（血管内皮増殖因子）という物質があります。この働きを抑える薬剤を眼内に注射することで、新生血管の増殖や成長を抑制します。

●光線力学的療法（PDT）：光に反応する薬剤を体内に注射した後に、病変部にレーザーを照射する治療法です。弱いレーザーによって薬剤を活性化させ、網膜へのダメージを抑えながら、新生血管を退縮させます。

●レーザー光凝固術：新生血管をレーザー光で焼き固める治療法です。新生血管が中心窩と呼ばれる部分にある場合は実施できません。

予防するには？

○禁煙は非常に大切です。喫煙している人はしていない人に比べて加齢黄斑変性になる危険性が高いことが分かっています。

○バランスのとれた食事で眼の健康を保ちましょう。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAやC、βカロテンやルテインといった抗酸化作用をもつ成分を摂ることが黄斑変性の発症を抑えると考えられています。

簡単にできる自己チェック法

方眼紙や格子状の線が書かれた紙を用意し、中心に丸く黒い点を書きます。30cmほど離して、眼鏡をかけたままで片目ずつ中心の点を見つめます。見え方が変だなと思った方は眼科で相談してみましょう。

日頃から片目をふさいでものを見て、見え方に異常がないか確認するのもよいでしょう。

夏バテ防止・解消の食材

ビタミンB1、B2とクエン酸

夏バテの解消法として有効と言われているのが、ビタミンB1、B2とクエン酸です。

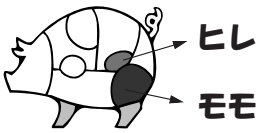
暑い夏にはどうしても食欲が落ちて、冷やしそうめんやざるソバ、冷やし中華などの炭水化物に偏りがちです。炭水化物そのものは人間のエネルギー源ですので、体力が落ちている夏バテには有効なのですが、炭水化物だけを食べていても、エネルギーには変わらないので対策にはなりません。

炭水化物の消化にはビタミンB1、B2や、クエン酸が必要です。逆に言えば、ビタミンB1、B2やクエン酸がなければ、いくらエネルギーの元となる炭水化物をとってもエネルギーには変わりません。それどころか、疲労物質の元となる乳酸や脂肪に変わってしまいます。

夏バテにはビタミンB1、B2とクエン酸をしっかりとって、疲れの元となる乳酸をどんどん消費してエネルギーに代えていきましょう！

：ビタミンB1、B2をたくさん含む食材

・豚肉（特にもも肉、ひれ肉）
・レバー　・枝豆　・納豆
・豆腐　・玄米　・いわし
・うなぎ（ビタミンB1）



ビタミンB1、B2はアリシンと一緒に食べると吸収がよくなります。アリシンがたくさん含まれているのは、ねぎ、にら、たまねぎなどなので、これらと一緒に食べるのがいいですね。

：クエン酸をたくさん含む食材
（すっぱいものにはたいてい含まれています。）

・酢　・ゆず　・レモン　・梅干　・グレープフルーツ

クエン酸のもう一つの効果

汗のにおいを減らしてくれる！という効果です。

豚肉やねぎ、にんにくを食べると血液中ににおい成分が多く含まれてしまうので、汗も余計ににおいやすくなってしまいます。

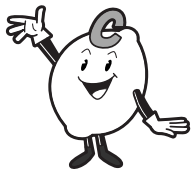
そんなときにおススメなのがクエン酸です！

クエン酸は体の代謝の働きを高めるため、血液中のにおい成分が早く分解されるので、汗のニオイも少なくなります。

食事の後にお酢や梅干を食べて、夏バテを解消し、さらに、汗のニオイも消しちゃいましょう！

ビタミンC

夏はストレスがたまりやすいものです。このストレスが胃腸の働きを弱めたり、自律神経の不調につながり、夏バテを促進してしまいます。ビタミンCは人間のストレスへの耐性を高めてくれます。



ナイアシン

血液の中に流れるブドウ糖（体のエネルギー源）が細胞のエネルギーを作り出すミトコンドリアと呼ばれる部分にとりこまれるためには、ビタミンB1とナイアシンの両方と化学変化をしなければなりません。

また、ナイアシンは脳のリラックスに欠かせないセロトニンの原材料でもあります。ナイアシン不足は慢性的疲労感や軽いうつ病を誘発してしまいます。

：ナイアシンをたくさん含む食材

・ぶり　・さば　・あじ　・たらこ　・豚レバー

食べ方のコツ

・一日３食をきっちり食べましょう。特に、涼しい朝の間は食欲も出てきやすいので朝にきっちり食べることが大切です。
・たくさん量が食べれない時は、ビタミン、ミネラルを中心に、少しずつバランスよく食べるようにしましょう。
・どうしても食べられない時は、トマトジュースやフルーツ酢などでビタミンB1やクエン酸を補給しましょう。

講演会のご案内

誰でもいつか迎える死を住みなれた自宅で迎えるためには、どんなことが必要なのでしょう。
看取りや在宅医療の現状について学び、考えてみませんか。

テーマ

『住みなれた場所での看取りを支える』

～楽なようにやりたいように後悔しないように～

と　き：平成23年10月４日㈫　10：00～12：00
ところ：今治市総合福祉センター
　　４階多目的ホール
講　師：永井　康徳　氏
　　（医師・医療法人 ゆうの森 理事長）
参加料：無料

問合せ先

今治市在宅介護支援センター
愛らんど今治（担当：金子）
電　話：0898-22-8440
ＦＡＸ：0898-22-8441

第17回 健康教室

17名の参加で、わいわいと楽しくうどんを作りました。

こしがあって、とてもおいしかったよ。

けんこう広場だより

体と心の調和をめざして
ヨガ教室

●９月８日(木)・22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)

楽しくエクササイズ
健康体操教室

●９月３日(土)・17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

㈱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
　平野拝志薬局　林　雅子