

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
283号

健康食品

健康食品の落とし穴

テレビや雑誌で毎日のように目にするようになった「健康食品」。次から次へと新しい健康食品が販売され、私たちの周りはたくさんの健康食品であふれるようになりました。今や健康食品は、インターネットで手軽に注文できたり、コンビニやドラッグストアで買えるようになったり、誰でもどこでも簡単に入手できるようになりました。健康食品には、不足している栄養素が手軽に補えるというメリットがある一方、それと同時に大きな落とし穴がいくつかあるということを認識しておかなければなりません。



①天然・自然のものなら安心？

健康食品の宣伝・広告で「天然＝安全・安心」のようなイメージを誇張するものがよくありますが、天然だからといって安全・安心であるという保証はありません。天然由来製品の特徴をよく理解し、「天然・自然」の言葉に惑わされないようにしましょう。

②病気の予防・治療に使える？

健康食品はあくまで食品であり、病気の人に向けて作られたものではありません。「病気の人にも使えます」「薬と違って食品だからいくら食べても安心です」などのような病気の人にも使用を勧めている健康食品には注意しましょう。

③「有名人」「専門家・研究者」が推薦しているものは？

1人の専門家だけでなく、複数の専門家による客観的な評価が必要です。また、「特許取得」や「受賞歴」などの有効性とは無関係な情報や、マスメディアの情報も割引いて受け止めるようにしましょう。



④有効成分が入っている製品なら効く？

「〇〇を含むからこの製品は有効！」のように謳っているものがよくありますが、特定成分を含む原材料そのものに有効性があっても、製品になる段階で添加物や純度などさまざまな影響を受けることがあるので、「成分の情報」と「製品の情報」は必ずしも一致しません。

⑤有効成分が濃縮されたカプセルや錠剤はよく効く？

特定成分を効率よく摂取できることを期待して、サプリメントのような錠剤・カプセル状の製品を選ぶ人が多いようです。しかしこれらは味やにおいや量感がないため、何種類もの健康食品をたくさん摂りすぎてしまった結果、特定成分を過剰に摂取していたという可能性もあり、体に悪影響を及ぼしかねません。



健康食品を選ぶポイント

このように健康食品にはたくさんの落とし穴があり、情報もたくさん混在している中で私たちは自分に本当に必要な健康食品を選ぶことがとても難しくなってきているのが現状です。そこで実際に健康食品を選ぶ際に、気をつけてほしいポイントをまとめました。

1)問い合わせ先(製造者・販売者など)が表示されているか。

これは食品衛生法で義務付けられているもので製品の特徴のみならず、食品に対する責任の所在も示す重要な情報です。

2)栄養成分他の含有成分の量の表示があるか

成分名や量の表示がない製品は、有効性や安全性も分からぬ製品である可能性があります。



毎年恒例になりました消防署の救命講習に参加してきました。

内容も少しずつ変わっているようで、今まで以上に、胸骨圧迫（心臓マッサージ）の重要性が強調されるようになりました。手順も前回とは少し変わっていました。



心停止の場合、ただちに心肺蘇生を始め、脳などに血液を送り続ける必要があります。心肺蘇生は、胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせが原則ですが、「強く・早く・絶え間ない」胸骨圧迫が最も重要で、胸骨圧迫のみでも、人工呼吸併用時と同等の効果があるそうです。また、胸骨圧迫のみの蘇生法は覚えやすく、抵抗感

ます。どの成分をどのくらい摂取したかを把握することが重要です。

3)利用時に必要な情報が書いてあるか

適切な摂取方法や摂取量、使用する際の注意点などは安全に利用するために必要です。



4)「海外製品」「個人輸入」に要注意

食品と宣伝しながら故意に薬の成分を添加した無承認無許可医薬品には、最も注意すべきです。過去に健康被害届を生じた製品のほとんどが海外製品です。また、海外から個人輸入した医薬品等は「医薬品副作用被害救済制度」の対象にはならないことも覚えておきましょう。



が減り、心肺蘇生の普及、救命率の向上に役立つと期待されているそうです。

いざという時のために、講習会での確実な心肺蘇生法を身につけ、救急車が来るまでの貴重な時間を無駄にせず、大切な命の灯火を私たちの手で守れたらと思いました。

反応の確認

↓
助けを呼ぶ(119番通報とAEDの手配)・呼吸の確認



↓
胸骨圧迫30回
+気道の確保・
人工呼吸2回の
繰り返し



↓
AEDの使用



平野屋薬局にはAEDを設置しています

コレステロールが高いときの食事 (1580kcal)

10月23日（日）の第7回平野健康まつりで展示します。

朝 食

材 料

ごはん	米飯	140g
高野豆腐ひじき煮	高野豆腐	10g(1/2枚)
	干ひじき	5g
	人参	10g
	油	3g(小さじ1弱)
	しょう油	6g(小さじ1)
白菜のお浸し	白菜	100g(大葉1枚)
	かつお節	0.5g
	しょう油	3g(小さじ1/2)

オクラソテー	オクラ	50g(5本)
	油	3g(小さじ1弱)
	塩・こしょう	少々
わかめのみぞ汁	生わかめ	5g
	みそ	12g(小さじ2)
	だし汁	150ml

昼 食

- ① 鶏ささみはすじをとり、3~4個に切る。
- ② 芽キャベツは裏に十文字に切れ目を入れる。
- ③ 皮をむいたじゃがいも、玉葱は半月に切り、人参はいちょう切りにする。
- ④ スープとコンソメすべての材料を煮込む。



材 料

パン	ロールパン	80g(3個)
	ソフトマーガリン	10g(小さじ2強)
鶏ささみのスープ煮	鶏ささみ	100g(大2本)
	芽キャベツ	60g
	じゃがいも	70g
	玉葱	30g
	人参	10g
	スープ	200ml(コンソメ1/2個)

りんごサラダ	りんご	100g(大1/2個)
	きゅうり	20g(1/5本)
	レタス	10g
	マヨネーズ	6g(小さじ1強)
	ケチャップ	3g(小さじ1/2)
牛乳	低脂肪乳	200ml

夕 食

白身魚のホイル焼

- ① 白身魚に塩、レモン汁を振りかけておく。
- ② 生しいたけは石づきをとり、えのきだけは3cmの長さに切る。
- ③ アルミホイルに①②を包み焼く。
- ④ さやいんげんをさっとゆでて切り、炒め、塩で味をととのえる。
- ⑤ ③を皿にのせ、④とレモンを添える。

材 料

ごはん	米飯	140g
白身魚のホイル焼	白身魚	80g
	塩	少々
	レモン汁	5ml
	生しいたけ	20g(中2枚)
	えのきだけ	20g(1/4束)
	しょう油	3g(小さじ1/2)
	さやいんげん	30g(5本)
	油	3g(小さじ1弱)
	塩	少々
	レモン	10g(1/8個)

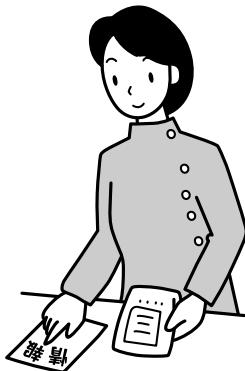
焼きなすのお浸し	なす	60g(中1個)
	しょう油	3g(小さじ1/2)
	だし汁	3g(小さじ1/2強)
	かつお節	少々
ごぼうのしぐれ煮	ごぼう	40g
	しょうが	5g
	しょう油	6g(小さじ1)
	みりん	5g(小さじ1弱)
	だし汁	50ml
	かつお節	少々



「こんにちは！ 在宅業務チームです！」



健康や病気に対する知識など、たくさんの情報を発信してきた「平野医薬だより」に、これからは不定期ですが、「在宅」に関する介護の情報や、日頃の活動報告、さまざまな人との出会いなど、在宅で知り得たあれこれをお伝えしていきたいと思います。



在宅とは？

介護保険を使ったサービスと言えば頭に浮かぶのは、ヘルパーさんが来てくれる訪問介護やデイサービス、介護タクシーなどでしょうか。



平野薬局の薬剤師は平成19年から、地域の医療、介護の専門家とチームを組んで在宅訪問に取り組んでいます。介護保険を利用して薬剤師の訪問サービスを受けることができます。その際、介護保険の利用限度額には含まれません。

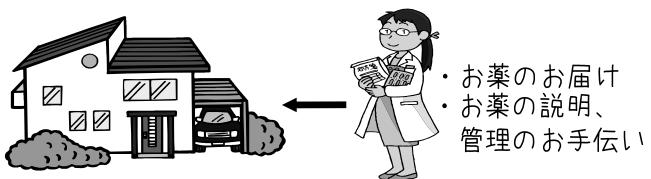
入院しているときは、医師が病室まで回診に来てくれます。看護師がバイタルチェックに訪れ、薬剤師も病室でご本人さんに直接お



薬の説明などを行います。ご本人が病院まで足を運べる方は、これらを外来での診察や、かかりつけの調剤薬局で受けています。

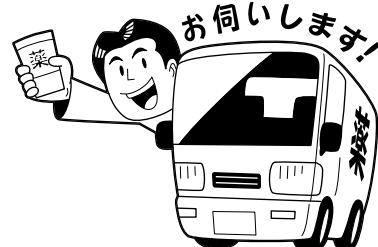
では、ご自宅や施設にいるが、通院は難しい、また本人だけではなかなか理解が難しく介助が必要、などという方は、どうすればいいのでしょうか？

平野薬局では、通院が困難な患者さんに対し、薬局薬剤師がご自宅（施設）までお伺いし、お薬をお届けするだけでなく、直接ご本人やご家族にお薬の説明を行い、管理のお手伝いをしています。また必要な方には、薬局で取り扱っている商品の中から必要な介護用品をお持ちしています。特に紙おむつなどは種類が多く、ご本人の体格や排泄パターンに合った製品選びが大切になります。紙おむつはかさばる買い物ですので、薬剤師が訪問の度にお持ちすることで、介護負担の軽減になります。これが、在宅業務チームが行っているさまざまな仕事の一部です。



ご相談ください

「病院の診察になんとか連れて行っているが、薬局まで行くのが大変」「副作用が気になる」「介護していて手一杯なのに、お薬の管理まで大変」「複数の病院でお薬をもらっているから、飲み合わせが心配」と困っている方がいます。また、大変な介護生活を頑張っている家族の皆さんがあります。頑張り過ぎず、時に頼りにしていただけの薬局を目指しています。



慢性頭痛の特徴と治療

慢性頭痛には、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛などがあります。

今回は、この3つの特徴と治療法を紹介します。

頭痛のチェックシート

繰り返し起る頭痛には片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛と3つのタイプの頭痛があります。また、片頭痛と緊張型頭痛の2つのタイプの頭痛を併せ持つ方もいます。

どこが 痛む?	どんな 痛み?	痛みの 強さは?	動くと 痛い?	頭痛以外の 症状はある?	痛みの 周期は?
------------	------------	-------------	------------	-----------------	-------------

該当する項目が多い
列の頭痛タイプの
傾向があります。

片側ときに 両側	★ズキンズキン という痛み	中程度～ かなり強い (日常生活に 支障をきたす)	★ 痛みが増す	★吐き気や嘔吐 ／光や音に 敏感になる	数日～ ひと月に 1回程度	▶	片頭痛
両側	★締めつけ られる・圧迫さ れる痛み	比較的軽い ～中程度	変わらない	肩こりや めまいがある	毎日、 週に数回	▶	緊張型頭痛
片側 (の目の奥)	★突き刺す・ えぐられる 痛み	きわめて強い	痛くて じっとして いられない	★涙が出る、 目の充血、 鼻水・鼻づまり	★1～2カ月に 集中して 毎日起こる (毎年くりかえす)	▶	群発頭痛

★印はそれぞれの頭痛の特徴的な症状です。

1. 片頭痛

耐えがたい痛みが特徴の頭痛です。頭の片側に起こることが多く、ズキンズキンと脈打つ激しい痛みが比較的急に起ります。また、音や光に敏感になり、吐き気や嘔吐を伴うこともあります。これは頭の血管が拡がり、その周囲に炎症が起こって痛みを引き起こすからです。ストレスやホルモンの変化などが引き金になることもあります。痛みの起り方は、月に1～2回、多い人で週に2～3回、数時間から長い人で3日間続くこともあります。



治療法としては、頭痛の引き金となる誘因、例えばストレスや赤ワイン・チーズなどを避ける必要があります。静かな暗い場所で休んだり、こめかみや目のあたりの血管を冷やすと痛みがやわらぐこともあります。

治療薬としては、血管の拡張を抑制する「トリプタン系薬剤」と古くからあるエルゴタミンがあり、これらは早期に使用すると高い効果が得られます。また軽度から中等度の場合、比較

的安全性が高いと言われるアセトアミノフェン、非ステロイド系抗炎症薬(NSAIDs)、市販薬ではアスピリン、イブプロフェンなどが使われます。

2. 緊張型頭痛

日本人に最も多いとされ、特に男女を通じて中高年に多く見られます。一般的に両側からじわっと締め付けられるような痛みが特徴で、肩こりを伴うこともあります。精神的、身体的ストレスによって、頭の筋肉が緊張して起ると考えられます。



治療法としては、何が自分のストレスになっているか早く気づき、そのストレスを取り除くことがポイントです。例えば、長時間コンピュータ作業をしている人は、なるべく同じ姿勢を続けないように心がけ、軽い体操をして筋肉の緊張をほぐすようにしましょう。また、血管の緊張をやわらげるため、蒸しタオルなどで首筋などを暖めるのも効果的です。

治療薬として、精神的ストレスには、痛みを抑える効果がある抗うつ薬や緊張した気分を

やわらげる効果がある抗不安薬、身体的ストレスには、筋肉の緊張をほぐす効果がある筋弛緩薬や循環改善薬を一時的に使用することもあります。

3. 群発頭痛

年に一度、1ヶ月くらいの間、一定の時刻になると1~2時間毎日のように片目がえぐられるような激しい痛みが起ります。20~30代の男性に多くみられ、お酒を飲むことによって起こりやすくなります。

治療法としては、酸素の吸入やトリプタン系薬剤のスマトリプタン皮下注射が用いられます。頭痛が起きたら深呼吸すると効果的です。アルコールは、少しでも誘発されるので、頭痛が起っている時期は禁酒することが絶対条件です。



片目がえぐられるような
激しい痛み

簡単ツボ講座

☆目の若返りに効くツボ

今年の夏も暑かったです。紫外線を浴びると、目は疲れ、老化が早くなります。

目の若返りに効果があると言われている「目窓」を押してみましょう。

もくそう 「目窓」

目の充血や眼精疲労、
頭痛やめまいにも有効
です。



場所

黒目の延長線上、髪の生え際から2cm
くらい上

押し方のポイント

ゆっくりと押す

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

- 10月13日(木)・27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

- 10月15日(土)・22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