

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  
284号

保険調剤&amp;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

10月23日(日)テクスポート今治にて約90名の方の参加で第7回平野健康まつりを開催しました。

愛媛県立今治病院循環器科部長・川上秀生先生の「心筋梗塞の原因としての脂質異常症」の講演は、大変わかりやすく、アンケートでも多数の方が、よかったと答えてくれていました。コ



レステロール、血圧、血糖値が高いと心筋梗塞になる確率が高くなること、タバコはがんや心筋梗塞の最大の原因で禁煙が大切であること、運動や食事療法が大切であることなどを、楽しく話してくださいました。先生ご自身も、禁煙はもちろん、通勤を自転車や徒歩にし、家ではお酒を飲まないなど気をつけておられるようでした。

次に、健康体操指導士の明比洋子先生指導の下、椅子を使ってできる体操をしてみんなで楽しく体を動かしました。

続いて健康体操教室（月2回土曜日）に参加している6名による日頃の練習成果のダンス発表がありました。



参加された方は、「講演が理解しやすくよかった。」「今後食事に気をつけたい。」「この機会に運動を始めたい。」など感想をよせていただきました。

ご参加いただいた皆様本当にありがとうございました。アンケートでお寄せいただいたご意見は、今後の参考にさせていただきます。

### コレステロールが高いときの食事（1580kcal）



※6ページにも写真を掲載していますのでご覧ください。

# 肩の痛み

肩こりや肩の痛みは、誰にでも起きる身近な症状です。仕事などで長くパソコンに向かった後や運転後、家事をこなした後、寒くなってきたときなどに感じませんか？

肩の痛みやこりは、肩だけでなく、首や背中とも大きく関わっています。また、首や肩の痛みは内科や眼科などの病気でも起こることがあるので注意が必要です。いつもと違う激しい肩の痛みやこりがあったり、いつまでも長引く場合は、たかが肩こりと安易に考えず整形外科やかかりつけ医の診察を受けることをおすすめします。



●内臓や全身の病気が関係する場合（頭痛、狭心症、肺がん、慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胆石、胆嚢炎、肝炎、肝硬変、高血圧、糖尿病、関節リウマチ、うつなど）



久光製薬ホームページより

## 肩が痛くなるのはどうして？

肩の痛みやこりは、普段の姿勢や動作、服装、病気など、さまざまな原因によって引き起こされます。もともと首や肩の周辺は筋肉や関節、血管、神経が集中していて、動かさずにいると血行が悪くなりがちです。二足歩行をし、重い頭を支える首（頸椎）・肩（肩関節群）は、身体の中で最も筋肉の緊張・負担を負っている部分だということがわかります。

## 肩の痛みを引き起こす主な原因

肩の痛みやこりに関係する病気や症状は多彩です。肩だけでなく、内臓や目、歯の病気などが原因のこともあります。

- 関節周囲の変性や炎症（四十肩・五十肩）
- 肩の周囲の病気・症状（胸郭出口症候群、後縦靭帯骨化症、頸椎椎間板ヘルニア、脊髄の炎症やがんなど）
- スポーツ障害（野球肩など）
- 目に原因がある場合（眼鏡やコンタクトレンズが合っていない、緑内障、白内障など）
- 歯やあごに原因がある場合（虫歯、かみ合わせが悪い、顎関節症など）

## 姿勢や服装などへの気配りで首・肩の痛みの予防を！！

生活の中でふと肩に力が入っていることに気づくことはありませんか。筋肉を使いすぎた場合だけでなく、ストレスや緊張でも起こります。深呼吸してホッと一息入れて、筋肉と気持ちをゆるめましょう。

また、運転中やパソコンを使うときの癖、机や椅子の高さや位置、重い荷物や服、きつい下着などにも注意が必要です。冷えも大敵です。ぬるめのお湯にゆっくり浸かって温めたり、季節を問わず羽織りものなどでこまめに首周りの温度を調節するのも大切です。



ふだんからちょっとしたことに気をつけることで、肩の痛みやこりを防ぐことができます。首や肩周りの筋力低下は痛みやこりの原因となるので、筋肉を強化する体操をとり入れるのもおすすめです。

次号では、肩が関係する病気や症状について、体操など紹介したいと思います♪

# 家族介護 教室に 参加して



10月4日、愛らんど今治で開催された家族介護教室に参加しましたので、その内容を紹介します。

当日は、定員を超える方の参加で、皆さん熱心に先生のお話に耳を傾けていました。

講師の永井康徳先生は、平成12年、松山に、四国で初めての在宅専門クリニックである「たんぼぼクリニック」を開院、患者さんが安心して在宅で療養できるよう、24時間365日対応の訪問診療を実施されています。

**1950年代には**、自宅で亡くなる方がほとんどでしたが、1970年頃から病院などで亡くなる方が多くなり、今ではほとんどの方が病院で亡くなっています。

病院のベッドで点滴のチューブに繋がれたまま看取られるのではなく、患者さんの好きなように、やりたいように、後悔しないように最期を迎えるために、住み慣れた場所で看取ってもらう。このためには、ご自宅などにお伺いして診療などを行う在宅医療が必要不可欠です。

この在宅医療を行っていくために、いくつかの大切なことがあります。

**まず1つ目は**、本人が楽で、周囲の介護者もできる限り手間がかからず、不安が少ない介護環境です。退院時に医師と相談を行い、必要に応じて永井先生のような訪問診療をしている医師と連携したり、介護保険を利用して介護の手助けをしてもらいます。家族や介護者に必要以上の負担を強いるのであれば本当によい最期とは呼べないのではないのでしょうか。

**2つ目は**、看取りの道筋を示し、24時間常に相談や訪問診療を行える体制です。この体制を整備するため、永井先生のクリニックではさまざまなシステムを取り入れています。複数医師



による連携や情報を共有することでの方針の統一、そしてITを用いた医療です。医師が当番制をとることで24時間体制の継続が可能になり、また、携帯電話によっていつでも連絡が取れるようになり、電子カルテを用いることで複数医師での情報共有が容易となりました。

**そして3つ目は**、最期の最期には点滴を行わないということです。自宅でも持続点滴や胃腸栄養などは可能で、点滴をしていれば大丈夫という考えの人も多いでしょう。しかし、本当に最期の時には水分を体内で処理することができなくなっていることが多く、過剰な水分は唾液や痰の原因となり、痰などの吸引をする必要が出てきます。点滴の量を減らすことで体が楽になることを実感してもらい、最期は点滴を行わず、ドライな状態にすることが平穏な死を迎えるために必要だということです。

もちろん、在宅医療は患者さんの希望に基づいてなければなりません。治療することができなくても痛みや苦しみを取り除くことはできます。積極的治療を最後まで望むのか、楽なようにやりたいように過ごすのかなど、選択肢を提示し患者さんに決定してもらうことを繰り返し、患者さんの希望をかなえていくことで、本人や家族にこれでよかったと思っていただけるように関わっていくことが大切です。「延命治療で得られる長寿ではなく、苦しみを取り除き希望をかなえることで得られる天寿こそが大切なのだ」という言葉が印象深く心に残りました。

永井先生のブログが本になり好評発売中です。

「楽なようにやりたいように  
後悔しないように」

永井康徳著

平野薬局にもあります。  
窓口でお尋ねください。





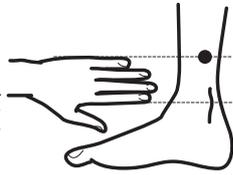
# 簡単ツボ講座



## ☆体を温めるツボ

### さんいんこ 「三陰交」

女性の諸症状に効果的なツボです。生理痛・更年期障害などにも効果があります。



#### 場所

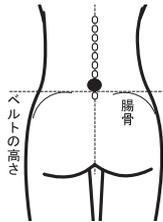
足の内くるぶしに人差し指を当て、指幅4本分、上上がったところにあります。

#### 押し方のポイント

数秒押しして、数秒離すを繰り返す。入浴中に行うとより効果的です。温灸も効果があります。

### こしょうかん 「腰陽関」

腰を温める効果があり、冷えから来る腰痛を軽減する効果があります。女性の月経時の腰痛にも効果的です。



#### 場所

腸骨の最も高いところ(ベルトの高さ)を、結んだ線と脊柱が交わるころ

#### 押し方のポイント

指でさすったり、やさしくマッサージする。温灸も効果的。

### はっぷろ 「八風」

足先は、普段でも冷えやすい場所です。秋から冬にかけて気温が下がるとよけい冷えやすくなります。冷えが原因の痛みやしびれにも効果があります。



#### 場所

足の親指から小指までの各指のつけ根の間にあります。左右合わせると八つのツボになります。

#### 押し方のポイント

親指の腹で1つずつ刺激する。足の指の間にそれぞれの手の指を入れ、そのまま挟んだり、ぐるぐる回すのもよい。温灸も効果的です。

### だいつい 「大椎」

体温を上げると、血行促進し、新陳代謝がアップ、免疫力や自然治癒力もアップします。



#### 場所

頭を前に倒した時、首の後ろで大きく突き出る骨の下のくぼみにあります。

#### 押し方のポイント

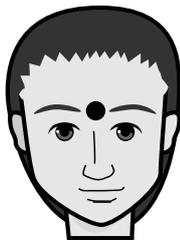
指でさすったり、回すように揉む。ドライヤーで温めるのも効果的です。

## ☆目の疲れに

テレビ、パソコン、携帯電話、新聞、雑誌など目から入ってくる情報は欠かせないものですが、それだけ毎日、目は酷使され、疲れています。1日の終わりに優しくマッサージし、疲れをほぐしましょう。

### いんどろ 「印堂」

鼻水・鼻づまりにも効果があります。



#### 場所

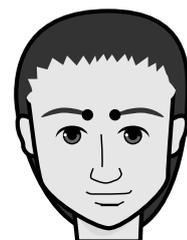
眉と眉の中央

#### 押し方のポイント

人差し指を軽く当て10秒ほどマッサージ

### さんちく 「攢竹」

頭痛、三叉神経痛、目の痛みを和らげる効果もあります。



#### 場所

眉毛の内側

#### 押し方のポイント

目を軽く閉じ、親指か人差し指で10秒くらい押したら指を離し、これを3～5回繰り返します。親指で押すときはテーブルに肘をつく安定します。

# インフルエンザワクチン

肌寒くなり秋の雰囲気  
が漂う季節となりました。  
この時期になると話題となるのがイン  
フルエンザの予防接種



についてです。2011/2012シーズン(平成23年  
秋冬)のインフルエンザワクチンには、"A/カリ  
フォルニア/7/2009(H1N1)pdm09株"と"A/ビ  
クトリア/210/2009(H3N2)株"と"B/ブリスベン  
/60/2008株"といった3種類のウイルス株が含  
まれています。2シーズン前に新型ワクチン  
と呼ばれたブタインフルエンザ(H1N1)が組  
み込まれており、1本のワクチン接種ですむ  
ようになっています。

今回、小児のインフルエンザワクチンで大  
きな変更がありました。

## どこが変更されたの？

以下の内容が昨シーズンと比べて変更され  
ました。

- 1) 1回接種量に変更されました(接種回数に  
は変更はありません)。
- 2) 接種間隔が変更されました。
- 3) 生後6ヶ月の赤ちゃんから国際的標準接  
種量0.25mlを接種することができるよ  
うになりました。

## 接種量はどう変わったの？

13歳未満のお子さんへの投与量が増えまし  
た。6ヶ月～3歳未満の子どもの場合、0.25ml  
を2回接種となり、3歳以上～13歳未満の場  
合、0.5mlを2回接種となりました。13歳以上  
は0.5mlを1回接種で今までと同じです。

	昨年まで	今年
6ヶ月以上～1歳未満	0.1mlを2回	0.25mlを2回
1歳以上～3歳未満	0.2mlを2回	
3歳以上～6歳未満	0.3mlを2回	0.5mlを2回
6歳以上～13歳未満		
13歳以上	0.5mlを1回	0.5mlを1回

## 接種間隔はどう変わったの？

2010/2011シーズンまでは最短で1週間あけ  
れば2回目の接種をすることができました。  
しかし、今シーズンでは1回目と2回目の間  
隔は、3週間～5週間程度の間隔が目安とな  
りました。年末に1回目の接種をする場合や、  
海外渡航の予定などで急いで接種をする必要  
がある方は、2週間以上の間隔で2回接種で  
きます。

## 赤ちゃんも接種できるの？

生後6ヶ月から接種でき  
ます。今シーズンから生後  
6ヶ月～1歳の赤ちゃんの  
接種量が増量されました。  
今までは0.1mlを接種する決  
まりでしたが、今シーズン



から国際的な標準量の0.25mlに増量され、今  
後の予防効果向上が期待されています。

## 予約に優先順位はあるの？

今シーズンは国が定めた接種優先順位はなく、  
どなたからでも予約を行うことができます。

## ワクチンは不足しないの？

厚生労働省からの報告によると「北里第一  
三共ワクチン株式会社」のインフルエンザワ  
クチンの出荷ができなくなったため、一時的  
に不足する可能性があります。今シーズンの  
インフルエンザワクチン供給予定量は約2946  
万本だったので、出荷できなくなったワクチ  
ンの数を差し引くと約2700  
万本は確保されています。  
しかし、接種の一時的な集  
中による見かけ上のワクチ  
ン不足などが原因となり供  
給が悪化する可能性がある  
ため注意が必要です。



今シーズンからは13歳未満のお子さんへの一回接種量が増量されたことにより、以前の報告より有効率が上昇してくる可能性が期待されています。しかし、せっかくワクチンを接種しても運悪くインフルエンザにかかってしまうこともあり、100%の確率で予防することができるわけではありません。ですが、重い合併症はインフルエンザにかかったお子さんの中から発症するので、ワクチン接種によりインフルエンザにかかるお子さんの数を減らすことはとても意義のあることだと考えられています。



お子さんの為にもこの機会にワクチンの接種を考えてみてはいかがでしょうか。

**平野健康まつり写真**



みんなて楽しく体を動かそう

川上先生の講演



ダンス発表



# 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

- 11月10日(木)・24日(木)  
12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

- 11月12日(土)・19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 (株)平野  
代表取締役 平野 啓三
- 編集責任者  
平野 祥志薬局 林 雅子