

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  
285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

## 心筋梗塞の原因としての脂質異常症

第7回平野健康まつりで県立今治病院の川上先生に「心筋梗塞の原因としての脂質異常症」について、ご講演をいただきました。

コレステロールは細胞膜やホルモンの材料として重要なものであり、中性脂肪はエネルギー源のストックとして必要なものです。しかし多すぎると動脈硬化が進行し、心疾患や脳血管疾患の原因となります。コレステロールには、肝臓で作ったコレステロールを体内の細胞に運ぶLDL（悪玉）コレステロールと、各臓器で使い切れずに余ったコレステロールを肝臓に戻すHDL（善玉）コレステロールがあります。

脂質異常症は自覚症状がほとんどないため、その危険性に気づかない人が大半です。放っておくと突然命にかかわる重大な事態になることもありえます。急性心筋梗塞の場合でも自覚症状のない人が半数近くいます。

日本人の死因の第1位は癌です。しかし、第2位の心疾患と第3位の脳血管疾患を合わせると3分の1は動脈硬化が原因で起こる血管の病気で死亡しています。

心筋梗塞の危険因子としては、加齢・高血圧・糖尿病・喫煙・冠動脈疾患の家族歴・脂質異常症があります。

脂質異常症の診断基準値は、LDL-C $\geq$ 140mg/dl  
HDL-C $<$ 40mg/dl 中性脂肪 $\geq$ 150mg/dlですが、動脈硬化性疾患の危険度が高い人ほど厳格な



コレステロール管理が推奨されます。

心筋梗塞の予防には禁煙・血圧のコントロール・血糖のコントロール（心筋梗塞の7割が糖尿病という報告もあります）・コレステロールコントロールが不可欠です。

コレステロールコントロールの基本は、生活習慣を改善し食事療法と運動療法で適正体重を維持することです。食事療法は、適正なエネルギー摂取量を守ること、コレステロールを1日300mg以下、食物せんいを25g以上、アルコールを25g以下とする等があります。野菜を多く摂り和食中心の食生活で塩分を控えることを心がけましょう。

最近話題のトランス脂肪酸は、LDLコレステロールを増加させ、また喘息やアレルギーを引き起こすリスクがあります。たくさん摂取している人は認知症になりやすいとも言われています。マーガリンやショートニング、スナック菓子やインスタント食品に多く含まれているので控えるほうが良いようです。日頃の活動量を増やすと免疫力がアップするだけでなく動脈硬化の退縮作用もあります。ハードな運動を始めても長続きしないことが多いので、普段から近距離の移動は車に頼らず歩く、エレベーターに乗らずに階段を使う等を心がけましょう。



**動脈硬化の早期発見のために  
定期健診を受けましょう。**

# 食物アレルギーとは

乳幼児の5~10%に見られる食物アレルギー。原因となる食べ物を食べた時に体を守る免疫システムが過敏に働きアレルギー症状(後述)を起こした状態です。大人になって初めて発症することもあります。「茶のしずく石けんアレルギー症状569人 そのうち3割が重篤(11月25日現在)」のニュースも食物アレルギーによるものです。石鹸やシャンプー等の成分に対するアレルギーで、蕁麻疹や皮膚炎になるという現象はこれまでもよく知られていました。しかし、このような石鹸やシャンプー等の成分に対するアレルギーが食物アレルギーに関係する可能性があることは最近知られてきました。

⑨食中毒や乳糖不耐性(牛乳を飲むと下痢をする)、古いサバを食べて蕁麻疹が出た、山芋を食べると口の周りがかゆくなるなどは症状が似ていますが、食物アレルギーには入りません。



## 食物アレルギーはなぜ起こるの?

私たちが食べ物を食べるとその成分は体の中に吸収され、血液の中を流れています。授乳中のお母さんが食べ物を食べると、母乳中にその食べ物の成分がでてくるのはそのためです。ですが、正常ではこのわずかな成分に反応することはありません。

「この成分には反応しなくても大丈夫」という仕組みが備わっていて、体がそれを無視することができるからです。



ところが、食物アレルギーの患者さんは特定の食べ物の成分に反応する物質(抗体)が体の中にできてしまったり、体の細胞が食べ物に反応するように性質を変えていたりします。そのため、患者さんがその食べ物を食べると

アレルギー症状が起きてしまいます。また小さいお子さんの場合消化する力が弱い為、食べ物の成分が分解されないまま体の中に吸収されてしまい、食物アレルギーが起こりやすいといわれています。

## 何故石鹸で食物アレルギーが起こるの?

私たちがアレルギーの元になりやすい成分(これをアレルゲンと呼びます)を含む石鹸やシャンプー等を使用すると、アレルゲンが皮膚、および眼や鼻の粘膜などに少量付着します。これらはほぼ毎日使用するので、ごく少量しか付着しなかったとしても、繰り返し使っていると一部の人がある成分にアレルギーになってしまうことが考えられます。このような現象は、もともとアレルギー体質でない人にも十分に起こり得ます。例えばスギ花粉症がこれにあたります。「茶のしずく」石鹸には、加水分解コムギという小麦由来のタンパク質(製品の箱には「加水分解小麦末」と表記してありました)が少量含まれていました。すべてのタンパク質は人間にとってアレルゲンになる可能性があります。その中でも小麦のタンパク質はアレルゲン性の強いものの一つと考えられています。毎日洗顔して少しずつではありますが、目、鼻の粘膜、顔の皮膚に付着し体に侵入し、体がこの成分を危険なものと判断したために、この石鹸を使った人の一部は、この含有成分「加水分解コムギ」に対してアレルギーになってしまいました。そして、一度小麦アレルギーになってしまうとアレルギー反応は全身で起こり得ます。結果的に一部の方は、小麦を食べた時にもアレルギー反応を起こすようになってしまいました。

今回は食物アレルギーの症状のあれこれについてまとめてみます。



# お薬の管理で困っていませんか？

様々な慢性の病気で医師にかかっている方は、毎日飲む薬があります。また、そうでなくてもたいていのご家庭には、常備薬があります。いざという時、ちょっと薬を飲みたい時、毎日飲む薬を間違いなく服用するため、薬の管理はどのようにしたらよいのでしょうか？



## 薬の使用期限

### ①病院や薬局で調剤してもらった薬

- ・咳止めや風邪の水薬  
⇒冷所保存で原則1週間以内
- ・分包された粉薬  
⇒湿気なければ3～6ヵ月

### ②メーカーで包装されたままの薬

- ・錠剤、カプセル、粉薬など1～2年

### ③開封後の目薬

- ・使い始めて原則1ヵ月(例外あり)

## 毎日飲む薬の置き場

毎日飲む薬は、目につきにくい場所に保管すると飲み忘れの可能性があります。飲み忘れをなくするためには食卓テーブルの上や居間のコタツの上などに置いておくのがよいでしょう。そのまま置いておくと掃除の時に行方不明になったり光により変質することもあるので、金属製やプラスチックの箱の中に入れておくのがよいでしょう。また、いちいち袋から取り出すのが面倒で、薬だけにしておくと、後

で飲み方がわからなくなってしまうこともありますので気をつけましょう。



## お薬の袋には大切な情報が書かれています。

- ・あなたの名前 ・薬の名前
- ・薬の飲み方や何日分の薬が入っているか
- ・お薬をもらった日  
(有効期限などの基準となります)
- ・お薬をお渡しした薬局の名前や電話番号、開局時間や閉局時の連絡先  
お薬を飲み終わるまでは、捨てないようにしましょう。



## 毎日飲む薬がたくさんある方にお勧めの管理方法があります。

### ①お薬カレンダー

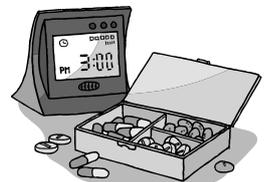
壁に掛けておき、曜日ごと、用法ごとのポケットに1回分ずつの薬をセットします。用法が、朝・昼・夕・寝る前の4回用と、朝・昼・夕の3回用があります。また2週間用もあります。



目につく所に貼っておけば、飲み忘れの防止にも役立ちますが、日の当たる場所や、高温になる場所は避けましょう。

### ②お薬整理箱

プラスチック製などの箱で、曜日・用法(朝昼夕)毎に仕切られています。コンパクトですが、薬の種類が多い方は、入り切らないこともあります。



# 在宅業務を通しての出会い(1)

## Kさんとの出会い

夫と二人暮らしだったKさんは、認知症を発症し日常生活のいろいろなことが困難になっていました。頼りの夫が急死し、一人暮らしとなるKさんの生活を案じた家族より相談があり、ケアマネージャー・ヘルパー・デイサービスのスタッフ、そして平野薬局の在宅業務チームでKさん支援チームが発足しました。Kさんは、心臓病・糖尿病などを抱え、初めて面会した時には全身状態が決して良くありませんでした。かかりつけの病院はあるのですが、認知症のため担当医のいる予約日に受診できなったり、自分の体調が悪いことを他人に伝えることができず必要な治療が受けられない状況でした。私たちは、Kさんを認知症や循環器の専門医にきちんと診てもらえる環境を作り、必要最低限の薬で体調を維持できるように



サポートしました。薬を一包化しお薬カレンダーにセットすると、朝晩欠かさず、「これが私の仕事」と言って、薬を飲んでくれました。

## 住み慣れた暮らしの中で

この頃のKさんは調理や掃除・洗濯などの家事を自分ですることができませんでした。ヘルパーが作った食事に「とっても美味しい」「全部してくれるから助かってるんよ」と感謝の言葉をいつも口にします。認知症になると、周りの人が対処に困るようなことが起きます。Kさんも、突然5合ものご飯を炊いてしまう、調理していない食品を食べる、電子レンジで生卵を加熱し破裂してしまうことなどがありました。ある日、冷凍庫を見せてもらおうとラップでくるんだ食材にマジックで「食べれません」と書いてあります。過食を止めようと考えたヘルパーに脱帽の対処法です。また近所にできたコンビニへ、ヘルパーと一緒に歩いて牛乳を買

いに行ったKさんは、これを覚え、一人の時に、お財布を持ち自分の好きなお団子や果物などをたくさん買ってきました。道を渡るのに、横断歩道まで迂回せず車道を渡ってしまうことや、買ったものを一度に食べてしまうなど、心配はありますが、一人で買い物に行くことができなかったKさんが、新しい喜びを学習し習得したことは素晴らしいことでした。認知症になると新しいことを覚えるのが苦手な方が多いのですが、場合によるのだと実感しました。

以前生け花を教えていたそうで、庭に咲く季節の花を自分で摘んできては活けていました。庭に出てみたり、家の前の路地を歩いたり、住み慣れたご自宅で過ごすことが穏やかさの源だったのかもしれませんが、

介護保険が使えず自費対応でしたが、行きつけだったカラオケ喫茶へ、ヘルパーに連れて行ってもらい、大好きだった曲を大きな声で唄ったこともあり、それは素敵な記憶として残り、いつも繰り返し話してくれました。



## 娘さんの元へ

約2年半訪問を続けたKさんは、娘さん家族の住む県外の施設へ転居されお別れとなりました。最後まで私の名前を覚えることはありませんでしたが、顔を見ると「平野薬局さん！」と呼んでくれた笑顔は心に残っています。



重い病気を抱え、認知症もあり、一人暮らしといった困難な条件でも、適切な生活支援を受け、確実に適正な薬物治療を続けると、ご自宅での生活も可能であるという在宅業務チームにとっての成功体験をさせていただきました。

# ある日突然 肩が痛い!! 五十肩とは?

五十肩とは、左右どちらかの肩が突然痛み、動かしくくなる症状です。肩関節にある関節包、腱板（けんばん）、滑液胞などの組織に炎症が起こることで痛みが現われ、やがて肩を動かしくなくなっていくます。正式には「肩関節周囲炎」といいますが、40歳代以降に発症することが多く、一般的に「四十肩・五十肩」と呼ばれています。

炎症が起こる仕組みはよくわかっていませんが、加齢による肩の組織の老化や長年の負担が原因と考えられています。通常は、特別な治療をしなくても半年から1年程度で治りますが、痛みが強い場合や洋服の着脱が困難など日常生活に支障がある場合は整形外科を受診しましょう。



## 五十肩の経過と治療

五十肩は経過によって肩の痛みや肩関節の動きが異なり、「急性期」「慢性期」「回復期」の3つの時期に分けられます。

### 急性期

ある日突然特にきっかけがないのに肩の痛みが発症。発症から2週間程度の急性期は、寝ていても安静時にも痛みがあり、関節の痛みが最も強い時期です。長い場合は痛みが1～2か月間続くこともあります。腕や肩を動かすことはできますが、重い荷物を持ったり、無理に動かしたりせず、安静が第一です。

治療としては、痛みを和らげるため「非ステロイド抗炎症薬」の飲み薬や貼り薬を使うほか、患部に「ステロイド注射」を行って炎症を抑えます。

### 慢性期

急性期を過ぎてから6か月程度の慢性期は、痛みは和らぎますが、肩を上げたり、後ろに回す動きが困難になるため日常生活に支障が出やすくなります。この時期は、入浴やカイロを使って肩を温め、少しずつ運動を始めま

しょう。肩関節が徐々に硬くなり固まってしまうのを防ぎ、動く範囲を広げるため、無理のない範囲で肩を動かすことが大切です。

治療としては、非ステロイド性消炎鎮痛薬や「ヒアルロン酸注射」を行うこともあります。

### 回復期

痛みがほとんどなくなり、徐々に動かせるようになる回復期には、慢性期以上に積極的に肩を動かすことが大切です。肩関節が硬い状態は続きますが、低下している筋力を回復させるために、癒着を起こさないように運動療法を続けましょう。

経過に合わせた対処を行うことで治癒が早まることがわかっています。

## おすすめの運動

痛みが少し和らいできた慢性期以降は、次のような運動で肩を動かしてみましょう。

目安は朝夕各10回ずつで、入浴後に行うとより効果的です。すぐに効果は出なくても、だんだん肩が動くようになるはずで、治癒したあとも続けると予防にもなります。

※痛みが強いときには無理をせず、運動の翌日に痛みが残るようなら、運動は中止しましょう。

### ★振り子運動

①イスやテーブルに痛くない側の手をついて体を支え、腰を90度近くに曲げる。

②痛みのある側の腕（ペットボトルなど約500gの重さのものを持ってもよい）を肩の力を抜いて腕を下げ、振り子のように前後や左右に軽く振る。手に持ったものの重みで、肩の周りの腱が伸びて楽になります。



③振り子のように軽く前後に振る

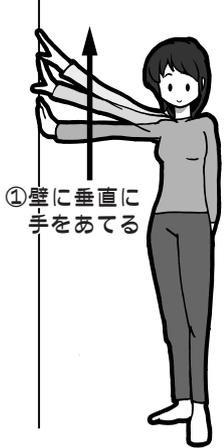


※左右に軽く振るのも良い

★壁上り運動

壁のそばに立ち、壁に垂直に痛みのある側の手を当てて、少しずつ上げていく。  
 あるいはひざをゆっくり曲げていく。肩に軽い痛みを感じるところまでにしましょう。

②少しずつ上げていく



①壁に垂直に手をあてる

他にも肩をすくめて戻す、両腕を前からまっすぐ上げて耳の横につけておろす、肩を前に10回、後ろに10回まわすといった運動で、普段から肩のストレッチを行ってみては。



MERRY X'MAS  
 参加者募集中!

親子クリスマス会のご案内

日時：12月24日(土) 14時～16時  
 場所：平野屋薬局 3F  
 けんこう広場  
 内容：クリスマスリース作り、ケーキ作り  
 費用：1人300円



●プレゼントも用意しています。  
 ●子どもさんは、年長～小学生に限らせていただきます。

# 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

- 毎月第2・第4木曜日  
12月8日(木)・22日(木)  
1月12日(木)・26日(木)
- 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

- 毎月2回土曜日  
12月3日(土)・17日(土)
- 午後7時30分～9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  
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 志薬局 林 雅子