

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  
286号

保険調剤&amp;ヘルスケアで地域の皆様のQOL(生活の質)の向上に貢献します

平野グリーン薬局／平野拝志薬局／平野あさくら薬局



## 新年を迎えて



2011年3月11日に発生した東日本大震災は、かつてない規模の地震・津波による被害に加え、原子力発電所の事故により、その被害は甚大なものになり、まさに未曾有の大災害となりました。被災された皆様には謹んでお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

復興に向けては今なお様々な取り組みがなされていますが、全国から寄せられる大きな支援の輪の中に、改めて人と人とのつながり、絆の大切さを感じました。「住み慣れた地域で家族と一緒に過ごす」という普通のこと、実は一番幸せなことなのかもしれません。

これは、在宅医療に関しても同じことが言えます。少子高齢化が進み、介護を要する高齢者

は急速に増加していますが、病気になってもできる限り住み慣れた家で家族とともに生活し、そして自宅で最期を迎えたいと多くの人が望んでいます。

在宅医療の目的は、そういった希望を実現するため、住み慣れた場所での適切な医療提供を通じて可能な限り患者様の精神的・肉体的な自立を支援し、患者様とご家族のQOL(生活の質)の向上を図ることにあります。

平野薬局は医療機関や介護施設と連携して「自宅に帰れる街づくり」を実現させるため、社員一人一人何ができるのかを考え、それを行動にしていきたいと思えます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

2012年1月 平野薬局 社員一同

## お正月に福笑いをしてみませんか？

最近福笑いで遊ぶ子が少なくなりました。福笑いとは、顔の輪郭だけ書いたのっぺらぼうの紙の絵の上に、目かくしをした人が、目や鼻、口など顔の部分の絵を置いていって、どれだけ上手な顔になるか、どんなおかしい顔になるかを見る遊びです。

福笑いは、いつ頃どんな形で始まったのかはつきりしませんが、江戸時代ごろ始まり、明治時代にはお正月によく遊ばれるようになったと言われています。

勝ち負けを争うゲームではなく、出来上がったおかしい顔を見て、家族みんなで笑い合うことから、新年を明るく楽しく過ごすことによって、福を呼び込もうということなのかもしれま

せんね。

笑いは、自律神経や脳内神経伝達物質に好影響を与え、ストレスを和らげることによって、免疫力を高めると考えられています。また、家族や友人、仲間たちとの笑いを交えた楽しい会話は脳を活性化し、認知症の予防にも役立つと言われています。

福笑いは難しいルールもなく、小さな子からお年寄りまでみんなが一緒に楽しめる遊びです。お正月には親戚の人たちが集まることも多いですから、みんなで遊ぶにはピッタリですね。是非、みなさんもやってみてください。



# 腱鞘炎とは

けんしょうえん



関節を動かすのは筋肉ですが、筋肉の力を四肢の先端に伝える紐状のものを腱といいます（アキレス腱の腱です）。この腱は、腱の浮き上がりを抑える腱鞘というトンネルの中を通っていて、この腱と腱鞘の間に起きた炎症を腱鞘炎といいます。その中で一般的なものは狭窄性腱鞘炎で、その代表的な病名に、ばね指（弾発指）・ドゥケルバン氏病があります。

## ①ばね指（弾発指）

手指の屈筋腱に起こる  
（すべての指に起こり得る）



## ②ドゥケルバン氏病

手首の親指側に起こる

### 一般的な原因

腱鞘炎の原因は「使い過ぎによる腱と腱鞘の間の機械的な摩擦による炎症」です。赤ちゃんを抱くママの肘、楽器演奏家の手や肘、食事を運ぶウエートレスの肘などに起きやすいようです。出産後や更年期など、女性ホルモンのバランスが変化する時にも多く見られます。"本人の持っている筋力に対して、大きな負荷が長い時間加わって炎症が起こる"ため、筋力の弱い女性に多いのが特徴です。もともとの体質もありますが、血行の悪いコリ症の人は特に気をつけましょう。この他にも、まとめてアイロンをかけた、根をつめて編物をした、など勤勉な主婦に多いので、痛いと思ったらすぐ原因となる動作を止め休息することが大切です。

腱鞘炎の原因は「使い過ぎによる腱と腱鞘の間の機械的な摩擦による炎症」です。

### 腱鞘炎の治療

①人間にも治癒力があるので自然にひくのを待つ

腱鞘炎の治療は炎症をひかせることです。ではどうやったら炎症がひくのでしょうか？

ただ待つのではなく、自己管理や日々の腕の使い方、患部にこれ以上負担をかけない工夫が必要です。具体的には「安静にすること」と「体を健康にすること」です。ただ、安静が長くなると筋力が低下して他の弊害を

招きかねませんので注意が必要です。

### ②薬で炎症を鎮める

生活に支障がある時は、ステロイド注射で患部の炎症を直接鎮めます。消炎鎮痛剤（ロキソニンなど）を服用して初期の炎症を鎮める方法や、消炎鎮痛剤の入った湿布薬や塗り薬を使う方法があります。これらは対症療法ですが、多少楽にはなるでしょう。



### ③手術で通過傷害を起こしている腱鞘を切開すると共に、炎症で傷ついた組織を除去する

今まで引っかかっていた腱鞘を切ることで、腱をスムーズに動かす事ができます。

この3つの治療は重症度によって使い分ける必要があります。炎症が自然にひいて行くなればそれでいいのですが、自然治癒力が追いつかなければ受診されることをお勧めします。

## 予 防

### 1. 冷やす 温める

手を使った後、火照った部分を短時間冷やします。「冷たくて気持ちいい」と思ったら、それは手が炎症を起こしている時です。温めるのは、逆に手を酷使して時間が経過した時です。使用前も温めるとよいでしょう。この場合、腱だけではなく腱と繋がっている筋肉も温めると効果的です。



### 2. 身体を動かす

血行をよくするためのウォーキングや、筋トレをしましょう。お風呂で手を動かす（痛い時は止めてください）、手を使う前に準備体操でストレッチや手首を回す、振るなどして血行をよくして筋を温めると予防効果が高いようです（冷え性の方は効果的）。肩や腕のコリも影響があるので、整骨院などで上半身全体をマッサージしてもらうのも予防効果があります。



### 3. その他

患部を安静に保つため、腱をサポートしながらも動きを完全に束縛しない装具・テーピング活用法もあります。

# えひめ禁煙フォーラムに参加して

11月13日松山で、「第2回えひめ禁煙推進フォーラム～喫煙とがん～」が開催され、参加しました。

当日は、医師・看護師・薬剤師など医療関係者はじめ、養護教諭など教育関係者や一般の方も含め約50名の方が参加しました。

## 1. 会長基調講演

### 「禁煙推進団体からみた愛媛県の実情」

禁煙推進の会の活動内容や県内の喫煙率などの報告や今後の課題についてお話がありました。会としては、タバコのない社会の実現が目標であり、その時には会の解散をするという言葉が印象的でした。

## 2. パネルディスカッション

### ・禁煙の体験談

67才男性の方は、18才から喫煙していましたが、5年前、朝起きた時に胸痛があり、検査の結果狭心症との診断、原因はタバコと言われ、パッチを2日貼っただけで禁煙できたとのことでした。禁煙してよかったことは、疲労感がなくなった、歯磨きの時の吐き気がなくなり、食事がおいしくなったし、部屋もきれいになったことだそうです。



もう一人の方は、38年喫煙、病気はないそうですが、歯がすべて義歯だそうです。職場が全面禁煙になったのをきっかけに禁煙を決意、宴会の時に吸わずにすんだらやめられると思い、実行したそうです。気楽に、ストレスがない時に始めるとよいとのこと。禁煙して気づいたのは、「百害あって一利なし」ということだそうです。

・NPO法人愛媛がんサポートおれんじの会の松本陽子理事長は、がん患者の立場から、受動喫煙の害などについてのお話をされ、空港や駅などの喫煙所から漏れてくる煙にさらされることの厳しさ、誰もが安心して暮らせ

る街、受動喫煙のない社会をめざそうと訴えていました。

・愛媛県議会がん対策推進議員連

盟の岡田会長は、20年前、父親にがんの告知ができなかったことを今でも悔やんでいるそうで、がんになっても安心して住める街をめざして、愛媛県がん対策推進条例に超党派で取り組んでいるとのことでした。



## 3. 特別講演

### 「愛する人をがんで失いたくなければまず禁煙」

(財)東京都予防医学協会健康支援センター

金子 昌弘先生

「感染症」が、外国からの侵略であるとする、「がん」は国内での反乱である。細胞が「がん化」するのは野球でいうと「失点」ですが、原因は複数であり、また発がんまで時間がかかり、はっきり原因がわからない後からきいてくる「ボディーブロー」のお話でした。

死亡者が出ていなくても、発がん性があるというだけで発売中止になった食用油がある中、年間10万人以上がタバコが原因で死亡しているのに、昔から売っているから続けるというのは間違いである、喫煙者の肺の中はタバコを吸う部屋のカーテンと同じで、ヤニなどで汚れている、タバコはスローモーションの人殺しであるともお話されていました。



平野薬局各店では、禁煙相談を受付けています。あなたもパッチやガムで禁煙に挑戦してみませんか？お気軽にご相談ください。

## ②食物アレルギーの症状は

食物アレルギーの症状は様々で、食べ物や年齢によっても変化してきます。また食べ物を食べてからの時間によって、起きる症状が大体決まっています。早く起こる順に①アナフィラキシー、②即時型反応、③非即時型反応があります。一般に食べ物を食べてから症状が出るまでの時間が短い程、重症になる傾向があります。



### アナフィラキシー

食べ物を食べて15分以内に起きることが多く、全身の2つ以上の臓器の症状、例えば目の腫れと嘔吐、蕁麻疹と喘鳴などの症状が同時に現れる場合をいいます。この場合、そのままにしておく急速に症状が進んで血圧が下がり、意識がなくなり死に至ることもあります。大変危険ですが、誰でもアナフィラキシーを起こすわけではありません。

### 即時型反応

食べ物を食べて比較的早い時間2~3時間以内に起きることが多く下図のような全身の多彩な症状が起こります。

### 食物アレルギー症状

食物アレルギーでは、以下のような全身の多彩な症状が起こります。

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>皮膚の症状</b><br/>かゆみ、じんま疹、発赤、湿疹</li> <li>2. <b>目の症状</b><br/>結膜の充血、かゆみ、涙、まぶたの腫れ</li> <li>3. <b>口・のどの症状</b><br/>口の中の違和感・腫れ、のどのつまった感じ、声がれ、のどのかゆみ・イガイガ感</li> </ol> |  | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. <b>消化器症状</b><br/>腹痛、吐き気、嘔吐、下痢、血便</li> <li>5. <b>鼻の症状</b><br/>くしゃみ、鼻汁、鼻づまり</li> <li>6. <b>気管支・肺の症状</b><br/>息が苦しい、咳、ゼーゼーする</li> <li>7. <b>循環器症状</b><br/>頻脈、血圧低下</li> <li>8. <b>神経症状</b><br/>ぐったり、意識障害</li> </ol> |
|--|--|--|

### 非即時型反応

食べ物を食べてから症状が出るまでの時間が長いので原因がはっきりわからない場合もあります。症状はアトピー性皮膚炎などの湿疹・腹痛・慢性の長引く下痢などがあり、そのために体重が増えないなどの発育異常が見られることもあります。

### 運動誘発性の食物アレルギーとは何ですか？

食物アレルギーの反応が、食事の後に運動することによってより強く症状が出てしまう、もしくは食事の後に運動した時にのみアレルギー症状が出てしまうことをいいます。例えば、小麦アレルギーでは小麦中のタンパク質が原因（アレルゲン）になります。一般的には、口から摂取した食べ物のタンパク質は、食べた後胃や腸の消化酵素で、ペプチドやアミノ酸といった細かい物質にまで十分に分解されてから吸収されます。しかし小麦を食べた後に運動をすると、消化が不十分なままの小麦タンパク質が、体に吸収されやすくなります。そのため、小麦成分に対するアレルギーを持つ人が小麦を食べた後に運動すると、アレルギー症状を起こしやすくなると考えられます。

ただし小麦アレルギーの強い人は、小麦製品を食べただけで運動をしなくてもアレルギー症状が起こります。また、そういう方が小麦を食べた後運動すると、運動しない時に比べてもっと強いアレルギー反応を起こすようになります。

### 食物アレルギーがあるとアトピー性皮膚炎になるの？

アトピー性皮膚炎は原因として何かのアレルギーが関係する 경우가多く、食物アレルギーもその原因あるいは増悪因子として有名です。ただしすべてのアトピー性皮膚炎が、食物に関係するわけではありません。

### 食物アレルギーは一生治らないの？

1歳を過ぎて腸が成熟してくるとアレルギー反応は少なくなります。赤ちゃんの時に食物アレルギーがあっても、1歳を過ぎた頃から少しずつその食物が食べられるようになるのはこのためです。また食べられるようになると、体の中の抗体の値も下がってきます。食物アレルギー

を持っていても、一生症状が続くとは限りません。9割くらいの方は、小学校に上がる頃には食べられる様になります。ただし、残念ながら大人になって始まった食物アレルギーは、治りにくく重症の場合が多く見られます。

食事療法により、食物アレルギーのある大部

分の子どもが、食べられる様になります。大人の方は重症な状態になるのを避けることができます。次回以降で気になる検査・治療・食事療法のあれこれをまとめてみます。



# 簡単ツボ講座 3

年末年始に、忘年会新年会などで、食べ過ぎ、飲み過ぎて胃腸が疲れていませんか？

胃腸の働きを活発にするツボを押して元気を取り戻しましょう。

## <胃腸の働きを活発にするツボ>

い・ひ・だいちようく  
**「胃・脾・大腸区」**

**場所**  
手のひらの人差し指の下から手首までの生命線に沿ったライン上にあります。

**押し方のポイント**  
ハンドクリームなどを使い、マッサージしながら刺激することで消化・吸収もアップします。

ちゅうかん  
**「中脘」**

胃を丈夫にするとともに、胃の病変に起因する種々の症状（胃痛、嘔吐、膨満感、消化不良など）の緩和に効果があります。

**場所**  
胃の真上、みぞおちと臍を結んだ線の中央にあります。

**押し方のポイント**  
爪楊枝絨（爪楊枝20本程度をゴムバンドで束ねたもの）で、軽くタッピングしましょう。皮膚がほんのり紅くなればOK。

## <食べ過ぎに効くツボ>

ふよふ  
**「不容」**

食べ過ぎだけでなく、しゃっくりにも効果があります。

**場所**  
鎖骨の中央を通る線と肋骨弓が交わるところにあります。

**押し方のポイント**  
食べ過ぎでおなかが苦しい時や、しゃっくりが出た時に、指圧してみましょう。

りょうもん  
**「梁門」**

食べ過ぎなどで上腹部が張ったような症状に効果があります。

**場所**  
上腹部、みぞおちとへその中間点（中脘）から外側に指3本のところにあります。

**押し方のポイント**  
食後の胃もたれには、温灸や指圧が効果的です。食後すぐは避けてください。

## <下痢や便秘に効くツボ>

だいおう  
**「大横」**

「大」は大切な、あるいは大腸の意です。その名の通り下痢や便秘などの大腸症状に効果があります。

**場所**  
へその高さで、へその外側指3本にある天枢というツボからさらに外側指3本のところにあります。

**押し方のポイント**  
便秘の場合にはリズムカルな指圧刺激が効果的です。下痢の時には温灸をしましょう。

### 健康教室⑩ 骨を丈夫にする食事

骨粗鬆症は、女性に多い病気で、閉経後から年をとるにつれて増加します。そこで、骨を丈夫にする食事の話や調理実習を行ないます。

**興味のある方は、ぜひご参加ください。**

日時：2月25日(土)10時00分～13時30分  
場所：平野屋薬局 3F けんこう広場  
内容：骨粗鬆症のビデオ 調理実習と試食 骨を丈夫にする話  
費用：500円

※参加には、事前申し込みが必要となります。各薬局でお問い合わせください。



### 平野 クリスマス会 開催

12月24日(土)  
INけんこう広場



Merry christmas!!



○○○○○○○  
《内容》  
・クリスマス作り  
・ケーキ作り



# 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

- 毎月第2・第4木曜日  
1月12日(木)・26日(木)  
2月9日(木)・23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  
1月7日(土)・28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 祥志薬局 林 雅子