

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
288号

保険調剤&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

健康教室⑱開催

2月25日(土)健康教室⑱「骨を丈夫にする食事」を11名の参加で開催しました。今回初めて今治市の公報でお知らせしたところ、あっという間に定員一杯になり、当日楽しみに参加していただきました。

始めに竹中管理栄養士から「骨がもろくなるのは、年だから仕方ないとあきらめていませんか?日常のちょっとした動作でも骨折しやすくなり、寝たきりに繋がってしまいます。カルシウムを多く含む食品、ビタミンD(+日光浴)、適度な運動を心がけることで、改善されます。」とお話がありました。



続いて調理実習、みんなすぐに友達になり、和気あいあいと仕事を分担して手早くでき上がりました。



「みんなで食べるとおいしいね。」「カルシウムを多く含む食品と言ったら、牛乳と小魚だけの印象があった

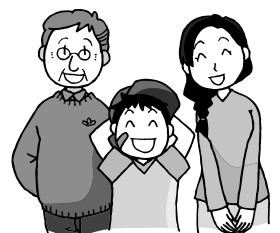
けど、いろんな食材を使って調理できてよかった。」と楽しくおしゃべりしながら試食しました。「甘いものはカルシウムの吸収を抑えるから、控えないかんのよ。」など健康に関心が高い声も寄せられました。



また「医薬だよりの関心のある記事は、切り抜いてためています。」などうれしい声も聞かせていただきました。

参加いただいた皆さんありがとうございました。これからも、皆さんと一緒に健康作りのお役に立つよう頑張りたいと思います。

ご意見、ご要望などお寄せください。



④食物アレルギーの食事療法・治療の実際

食事療法の基本

1. 適切な原因食品の診断に基づいて食事療法は行われます。

自己判断で除去を行うのは健康や成長に影響が出る場合があります。危険です。

2. 「食べることをめざした必要最少限の食事除去が基本です。

- ①調理により低アレルゲン化を図る。
(卵における加熱など)
- ②低アレルゲン化食品を利用する。
(牛乳アレルゲン除去調整粉乳など)
- ③代替食品摂取による栄養への配慮
(原因食品以外は1日30品目摂取を目標)も大切です。

3. 子供の場合は成長に伴って治って行くことを念頭において、解除を進めていきます。

- ### 4. アレルゲン除去食の中止を考えると
- ①症状の消失あるいは著明改善が見られたとき
 - ②除去食の効果が見られないとき
 - ③意図しない負荷にて症状が誘発されなかったとき(気づかず食べた場合)

食物負荷試験の実際

実際に食べてみて症状を観察する方法です。原始的な手段ですが、確実な方法です。テストのやり方は、病院によって様々です。ごく少量から始めて、15~20分毎に量を増やした

から繰り返し食べていく方法が標準的です。それぞれ、20分間隔で症状を確認しながら進めます。症状が出れば終了で、そのアレルギーが出た1段階前の量までは食べられることが判断できます。食物負荷試験は、手間と時間がかかる上に、症状が出現したときの緊急処置ができる準備を整えて行うことが必要です。平成18年4月からは、必要な条件を満たした施設が保健所に届け出をした上で、日帰り入院で行う食物負荷試験が、保険診療として認められました。

***アナフィラキシーを起こす場合もあるため、過去にはっきりとした即時型アレルギーを起こしたことがある食べ物を、「ちょっと家で食べてみてごらん」というのは、大変危険なことです。**

妊娠中の除去食によるアレルギーの予防

妊娠中・授乳中に卵や牛乳など特定の食物を除去して、赤ちゃんのアレルギーを予防できないかという研究は、以前から世界中で行われています。その結果すべての研究で、妊娠中の除去食で、アレルギーを予防することはできませんでした。アメリカ小児科学会は、ピーナッツアレルギーを予防するために、妊娠中のピーナッツ除去と、子どものピーナッツ摂取開始を3歳以後にする事を推奨しています。しかしそれ以外では、日本を含むすべての国で、予防のための食物除去は推奨していません。

例



鶏卵 (固ゆで卵の卵白)

微量 ⇒ 1g ⇒ 2g ⇒ 5g ⇒ 10g ⇒ 残り全部(約15g)



牛乳 (成分無調整)

1滴 ⇒ 1ml ⇒ 2ml ⇒ 5ml ⇒ 10ml ⇒ 30ml



小麦 (うどん)

微量 ⇒ 1g ⇒ 2g ⇒ 5g ⇒ 10g ⇒ 30g

授乳中のお母さんの除去

母乳中には、お母さんの食べた食物がごく僅かに出てきます。そのため、4～5カ月の赤ちゃんのアトピー性皮膚炎が、お母さんのアレルギー除去でよくなるケースは沢山あります。血液検査などで疑わしいアレルギー食品が見つかった場合は、お母さんが除去に挑戦してみる価値があります。しかし妊娠中の除去食によるアレルギーの予防ができない様に、授乳中も除去による予防効果は認められていません。除去食は、お母さん自身の健康や生活に大き

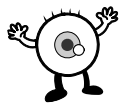


く影響しますから、お子さんがアトピー性皮膚炎の場合でも必ず主治医の先生と相談をしながら進めてください。

お母さんがアレルギー食品をどうしても食べたい場合は、食べた後2回くらい母乳を絞って飲ませないようにすれば大丈夫です。その間に飲めるミルクを準備しておきましょう。湿疹が良くなって赤ちゃんが10カ月くらいになると、お母さんが多少アレルギーを食べても症状が出なくなってきました。お母さんが加工品まで厳密に除去しなければならぬ期間は、それほど長くありません。



コンタクトレンズと眼障害



だんだんと自己流ケアになっていませんか？



近視や遠視などの視力矯正をしてくれるコンタクトレンズ（以下、CLと略）ですが、使っている方にとっては体の一部、なくてはならない存在だと思います。

とても便利なCLですが、使い方やケアの仕方を間違えると眼の炎症や角膜感染症などを引き起こします。重篤な場合は失明することもあり、そのような報告が近年多発しています。



レンズケアについて

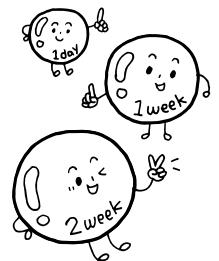
ハードCLはもちろん、ソフトCLも使い捨てタイプ（※1）を除いて、レンズを外した後にレンズケアを必ず行わなければいけません。

※1 使い捨てCL

一度、目からはずすと再装用できないタイプ

（1日か1週間連続装用）。

交換の期限が2週間までのものを「頻回交換CL」、1～3ヶ月までのものを「定期交換CL」といい、これらは毎日レンズケアが必要です。



以下に、現在主流のケア用品を紹介します。

ハードCLのケア

洗浄・保存・すすぎ・タンパク除去（利用できる期間が長く、タンパクがレンズに蓄積しやすいため除去必要）

・洗浄保存液タイプ

別途タンパク除去処理が必要。

・酵素入り洗浄保存液タイプ

レンズ保存中にタンパクを分解除去できる。

ソフトCLのケア

洗浄・すすぎ・消毒・保存

（細菌や微生物が繁殖しやすいため消毒が必要）

・過酸化水素水

消毒効果は高いが、消毒後に中和する必要がある。

・マルチパーパスソリューション（MPS）

一つの液で洗浄・すすぎ・消毒・保存の全てが行える。

眼障害の原因

眼障害の原因ともなる「不適正な使用」を

下記に10項目あげてみました。

経験がある不適正な使用欄にチェックし、何が問題となるのか理解を深めてください。

眼障害のリスクがある不適正な使用	☑	何が問題なの？
1 眼が痛くても、すぐに眼科を受診しなかった。		眼障害の場合もあるので、早期の受診が大事です。
2 充血や異物感等の自覚症状があっても我慢して装用していた。		充血や異物感は、障害の注意信号です。
3 終日装用レンズで、装用したまま寝てしまった。		黒目(角膜)に酸素が供給されにくくなり、障害を起こすおそれがあります。
4 定められた使用期間が過ぎても使用している。 例：1日使い捨てレンズを3日間も使用 例：2週間交換レンズを3週間も使用		汚れの蓄積や、レンズの破損・変形などにより、眼障害を起こすおそれがあります。
5 レンズの保存に水道水を使用している。		レンズが変形、変質したり、細菌や原生動物のアカントアメーバがレンズに付着し、黒目に感染するおそれがあります。指定の保存液をご使用ください。
6 消毒液は毎日交換していない。		消毒効果がなくなり、細菌等が繁殖するおそれがあります。
7 こすり洗いが必要なのにしていない。		こすり洗いがしないと汚れや細菌等が十分に落ちません。
8 レンズケースは洗わないし、洗っても乾燥させていない。		レンズケースは汚れが付着したり、細菌等が繁殖するおそれがあるので、毎日、洗って乾燥させることをお勧めします。
9 レンズケースを定期的に新しく交換していない。		レンズケースは汚れが付着したり、細菌等が繁殖するおそれがあるので、数ヶ月毎に新しくすることをお勧めします。
10 定期的に眼科を受診していない(定期検査を受けていない)。		目に自覚症状がなくても知らない間にレンズにキズがついたり眼障害が起こっていることがあります。異常がなくても眼科医に指示された定期検査を受けましょう。

正しいケア方法

ハードCL、ソフトCLともに洗浄の際のこすり洗いはとても重要です。

●正しいこすり洗いとは？

ハードCL

親指、人差し指、中指でレンズを持ち、洗浄液を垂らし、爪をたてないように20回以上優しくこする。



ソフトCL

丸めた手のひらに洗浄液を垂らし、爪をたてないように人差し指でレンズを動かすようにして、両面20回以上(20秒以上)同じ方向に軽くこする。

下図で紹介するのは一般的なものですので、詳しいケア方法は各メーカーの添付文書をご確認ください。CLは医療機器であるという認識をもって、しっかりケアしていきましょう！

コンタクトレンズの正しいケア方法

- ・レンズを取扱う前には、必ず石けんで手を洗おう！
- ・レンズケースの洗浄と定期交換も忘れずに！

ハードレンズの場合

レンズを外す

洗浄
こすり洗い

※使用しているケア用品の使用方法に従ってください

すすぎ (水道水可)

すすぎ (水道水可)

保存

保存液

レンズ装用

ソフトレンズの場合

レンズを外す

洗浄
こすり洗い

※使用しているケア用品の使用方法に従ってください

すすぎ (水道水不可)

すすぎ (水道水不可)

消毒・保存

決められた時間の漬け置き消毒・保存を！

レンズ装用

！ハードレンズもソフトレンズも水道水での保存は出来ません！

背中の痛み

背中の痛みは、コリや筋肉痛が原因のことがほとんどです。

原因 日常生活では次のような原因が考えられます。

1. デスクワークで長時間座っていたり、立ちっぱなしの仕事、中腰での作業など、同じ姿勢を長時間続けると、背中の筋肉が緊張して、時間が経つにつれ筋肉が疲労し、血行が悪くなって背中のコリや痛みを引き起こします。
2. 過度の運動により筋肉が疲労し、緊張が続いた背中の筋肉が痛みを引き起こします。また、背中に無理な力がかかるような動作をすると、急性の背部痛を引き起こすこともあります。



原因となる病気 整形外科的な病気ほとんどです。

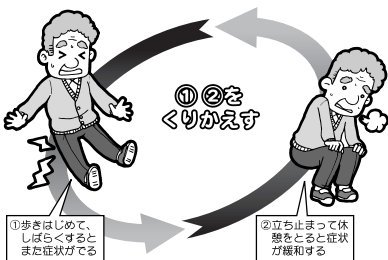
1. 椎間板ヘルニア

骨と骨をつなぐ椎間板に亀裂ができて、中の椎間板組織の一部が飛び出し、神経を圧迫することで起こります。首から背中、腰にかけての痛みや足指のしびれや、坐骨神経痛と呼ばれる片側の足の後ろ側の痛みやしびれが代表的な症状です。



2. 脊柱管狭窄症

長年の負担によって椎間板が変性し、神経の通り道である背骨の脊柱管が狭くなり、神経を圧迫するために起こります。安静時には症状が軽い場合が多いのですが、歩き続けると下肢のしびれや痛みで動けなくなることもあります。立ち止まって休憩をとると症状が緩和し、歩き出してしばらくすると、また悪化するといった状態を繰り返すのが特徴的です。



3. 頸椎捻挫（むち打ち症）

交通事故やスポーツの激しい衝突などで、首がのけぞり、頸椎が捻挫している状態を言います。首が動かしにくい、首や肩が痛むなどの症状があらわれ、損傷がひどい場合には痛みが治まっても、後遺症として頭痛や吐き気、耳鳴り、倦怠感が続くこともあります。

4. 骨粗しょう症

骨の量が減り、骨がもろくなる病気で、背骨などが骨折しやすくなります。脊柱がつぶれたり、変形して背中などに痛みが出ることがあります。（詳しくは医薬だより287号）

上記以外では、結石や胆石症、膵臓の疾患なども背中の痛みを引き起こします。他には、風邪やインフルエンザ、腎盂腎炎（じんうじんえん）、帯状疱疹（帯状ヘルペス）など細菌やウイルスの感染によって背中の筋肉が痛むこともあります。さらに心筋梗塞や狭心症など心臓疾患の発作では、胸に起こる痛みが背中にまで及ぶことがあります。自己判断せず必ず一度は医師の診察を受けましょう。



日常生活で気をつけること

1. 姿勢に注意

同じ姿勢で長時間立ち仕事をする時は、前かがみにならないよう作業台の高さに注意しましょう。必要なら踏み台などを利用しましょう。またデスクワークなど長時間座ることの多い方は、背中を伸ばして椅子に深く腰掛け、膝が90度になるよう椅子の高さを調節しましょう。

2. 筋肉を鍛える



日頃から、運動をして腹筋・背筋を鍛えましょう。ただし、痛みが強い時は無理をしないようにしましょう。

3. 簡単なストレッチをする

長時間同じ姿勢が続くと背中の筋肉が緊張してコリを感じるようになります。一定時間ごとに、腕を上げる、肩や首を回すなどの簡単なストレッチを行いましょう。



4. 入浴

ぬるめのお湯にゆっくりつかすることで、血行がよくなり、筋肉の緊張やコリが取れます。お風呂でのストレッチなども効果的です。



第9回 愛媛県薬剤師会学術大会で発表

「患者さん指向の薬剤師を目指して」をメインテーマとする大会で、「地域に根ざした薬局をめざして～平野薬局における健康支援事業への取り組み～」について戸澤友香理薬剤師が発表してきました。今後とも、心の健康を



含む様々な疾病予防に対する支援、在宅患者さんへの支援や公衆衛生分野での支援を通じて、社員が深く地域に入り「地域かかりつけ薬局」として信頼を得て利用していただける様努力してまいりますのでよろしくお願い致します。



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
3月8日(木)・22日(木)
4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
3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 邦志 薬局 林 雅子