

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
289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

胸の痛み

胸部には心臓や肺だけでなく食道、さらに肋骨や肋間神経、筋肉などが含まれるために、一口に胸痛といっても原因は様々です。



胸の痛みは、命に関係する病気が最も多く含まれています。ですから、激しい痛みが起ったなら、ただちに病院へ行かなければなりません。一方、心臓や肺などに重大な異常がなくても起こる胸痛も多く、その中に神経痛が含まれます。神経痛とは末梢神経が圧迫されたり、炎症で刺激された部分の神経に沿って起こる発作性の痛みと、疾患による痛みの総称です。鋭く激しい痛みが突発的にあらわれ、繰り返し痛むのが特徴です。主な胸部の神経痛には肋間神経痛があります。

肋間神経痛とは

背中から出て胸腹部の肋骨に沿って走っている肋間神経が支配する領域の痛みが肋間神経痛です。肋骨に沿って激しい痛みが起こります。例えるとすれば針でぶすっと刺された様な痛みです。

日常生活から考えられる原因

1. 体の冷えやストレスによる感受性への刺激
2. 加齢にともなう脊柱管の変形
3. 腰を曲げる時間が長いワークスタイル
4. 神経痛の原因となる主な疾患
椎間板ヘルニアや、脊柱管狭窄症が神経痛

の原因になります(288号)。また、腫瘍ができて神経の根元を圧迫する場合や、带状疱疹の後遺症によるものも原因の一つです。

日常生活でできる予防法

1. 正しい姿勢で過ごす

正しい姿勢をとることが大切です。歩く時や、いすに座る時は、背筋をまっすぐに伸ばし、脊椎のゆるやかなS字状カーブを維持することを心がけましょう。

前屈みにならないような高さの机を選ぶといった工夫も大切です。

2. 体を冷やさない

冷えると、痛みに対する感受性が高くなるため、少しの痛みでも強い痛みと感じるようになります。

3. ストレスを溜めない

ストレスや寝不足による体調不良も痛みやしびれに対する感受性を高めます。気持ちが落ち込むと、痛みやしびれが悪化することが多いともいわれています。

気持ちを明るく持つように心がけることが大切です。

対処法

1. 安静にして、つらい時は横になる

2. 痛む時は温める

風呂や温泉で全身を温めたり、痛む部分をカイロなどで温めると良いでしょう。



3. 病院で診察を受ける

胸の痛みは、原因や部位によって得意とする診療科が違ってきます。脊髄の病気だけでなく狭心症・胸膜炎などの内臓疾患や肺がん、肺炎などが影響している場合、女性の場合ですと骨そしょう症が原因になる場合もあります。

胸痛が起こったら、発症の時期、部位、程度、持続時間、随伴症状などの特徴をよく観察・整理し、医師に伝えることが大切です。どこを受診していいかわからない時には、まずはかかりつけ医に相談すると良いでしょう。

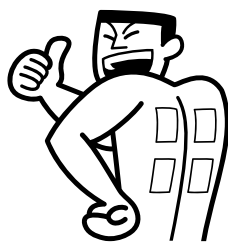


打ち身や捻挫などに使う貼り薬の湿布には、大きく分けて2種類あります。一つはフェルトの布に薬剤を厚めに塗ったパップ剤、もう一つはポリエチレンフィルムなどに薬剤を粘着剤と一緒に薄く塗ったテープ剤です。

パップ剤とテープ剤の違いで最初に目につくのは、貼った時に薄く作られているテープ剤が目立ちにくいということです。

テープ剤は、柔らかくて粘着性が優れているのでよく動かす関節部分などに使うのに適しています。また、テープ剤は肩こりや腰痛など慢性の痛みに適しています。

パップ剤は、保湿効果が高いので薬の吸収がよくなっています。また、冷却作用もあるので炎症による腫れを冷やす時に使うと効果的です。



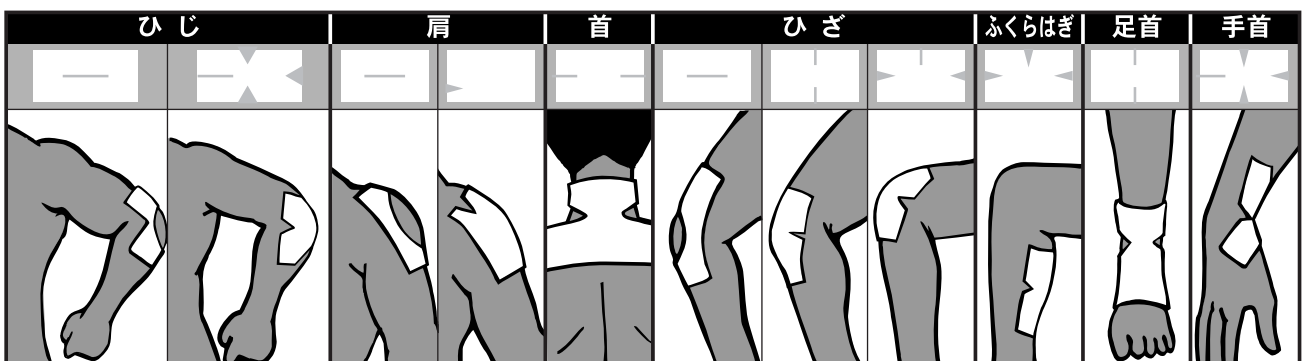
最近では、インドメタシンなど炎症や痛みを抑える非ステロイド抗炎症薬のパップ剤が増えてきています。今までは皮膚の表面近くだけに効果があるものでしたが、新しいパップ剤の登場によって従来のパップ剤の常識を覆しました。この種のパップ剤は吸収促進剤を組み合わせることで、関節内部や筋肉の奥深くまで直接効果を与えることができます。これらは皮膚から血管に吸収されることになるため、全身に影響を及ぼします。湿布だから関係ないと思ってる方も多いと思いますが、妊娠している方や喘息を持っている方にとってインドメタシンなどは危険を伴う場合があります。また、貼り薬の成分によっては日光に当たることでかぶれ（光線過敏症）が生じるものがありますので、注意が必要です。

使用する時の注意

- ・患部を清潔にしてから貼ってください。
- ・患部に汗をかいている場合は、よく拭き取ってから貼ってください。
- ・傷口や、湿疹・発疹があるところには、使用しないでください。
- ・毎日貼る場合は、かぶれを防ぐためにも少し時間をあけてから貼ると良いでしょう。

部位別 上手な貼り方

はさみを使って、切れ目を入れると剥がれやすい部位にもしっかりとパップ剤が貼れます。



インフルエンザの登校停止基準が見直されました。

この度、文部科学省において、児童生徒や学生がインフルエンザを発症した場合の小中高校や大学の出席停止期間を見直す方針が発表されました。

周りにうつす可能性がある期間でも、薬で熱が下がったとして早期に登校するケースが増えているため「解熱した後2日間」としている現行基準を「発症後5日間を経過し、かつ解熱した後2日間」に見直し、また幼稚園児については、低年齢ほど感染させる可能性がある期間が長いとの医学的知見を踏まえ、「解熱した後2日間」から「発症後5日間を経過し、かつ解熱した後3日間」に改めました。その他、おたふ

く風邪の出席停止期間を、現行の「耳下腺の腫れが消えるまで」から「腫れが出た後5日間を経過し、かつ全身状態が良好になるまで」に見直し、百日咳については「5日間の抗生物質製剤による治療終了まで」との条件が新たに追加され、「特有の咳が消える」または「治療終了」のどちらかを満たせば出席が認められるようになりました。これらの改正は4月1日から施行されます。

これを機に出席停止期間についての一覧を表にまとめてみました。参考にしてみてください。



出席停止期間の見直し

病名		伝染期間	出席停止期間
麻疹(はしか)		発疹する数日前から発疹後3日間	解熱した後、3日を経過するまで
風疹(3日ばしか)		発疹が消えるまで	発疹が消えるまで
溶連菌感染症		有効治療開始後1-2日	抗生剤治療開始後1日以上経過し、全身状態が良好になるまで
水痘(水ぼうそう)		かさぶたとなるまで	発疹がすべてかさぶたになるまで
流行性耳下腺炎(おたふく風邪)		耳下腺の腫れがひくまで	腫れが出た後5日経過し、かつ全身状態が良好になるまで
インフルエンザ(小中高校、大学)		熱のあるうち	発症後5日経過し、かつ解熱後2日間
インフルエンザ(幼稚園)		熱のあるうち	発症後5日経過し、かつ解熱後3日間
突発性発疹		発疹が消えるまで	発疹が消えるまで
咽頭結膜熱(プール熱)		結膜炎が治るまで	主要症状が消えた後、2日を経過するまで
はやり目	流行性角結膜炎	眼脂が出るまで	治癒するまで
	急性出血性結膜炎	発病後4日	//
乳児嘔吐下痢症		発病後3日間	主な症状が殆ど消失し主治医が差し支えないと認めた時
ヘルパンギーナ(夏かぜ)			//
ヘルペス口内炎			//
百日咳		感染後約3週間	特有の咳が消える、または5日間の抗菌性物質製剤による治療終了まで
感染性胃腸炎(小型球形ウイルス)			主な症状が殆ど消失し主治医が差し支えないと認めた時
マイコプラズマ肺炎(うつる肺炎)			症状が改善し元気あれば可能

歯周病と妊婦

歯周病の妊婦は5倍も早産になりやすい？

「歯周病」といえば、口の中だけの病気と
思いこんでいませんか？ 実は、近年、歯周
病と全身の健康との関連が注目され、動脈硬
化や糖尿病、心疾患、肺炎などさまざまな病
気が歯周病の影響を受けていることが明らか
になってきています。

「妊娠している女性が歯周病にかかっている
場合、早産になったり、低体重児を出産する
可能性が高まる」という調査結果も報告され
ています。

(北海道医療大学歯学部の中野保志教授の調査より)

なぜ、歯周病にかかっていると、早産になりやすいのでしょうか？

体内の炎症反応に関与している生理活性物質の「サイトカイン」がカギを握っていると
考えられています。

口の中に歯周病菌が増え、免疫のバランス
が崩れると、免疫をつかさどる細胞からサイ
トカインが過剰に出され、歯の組織に炎症が
起こることが知られています。歯周病にかかっ
ている人は、歯の組織だけではなく、血液中
のサイトカイン濃度も上昇していることも明
らかになってきました。歯周病の妊婦は、そ
うでない妊婦に比べ、血中のサイトカインの
濃度が5～6倍高いという報告もあります。

妊娠している場合、サイトカイン濃度の上
昇は、炎症以外に「出産開始の合図」でもあ
ります。このため、歯周病
によるサイトカイン濃度の上昇を、体が出産の準備が
できた合図と判断してしま
い、子宮筋の収縮などが起
こって切迫早産に至るの
ではないかと推測されます。

★妊娠が分かったら、早めに歯周病などをチェ
ックして、口の中を清潔に保つようにしまし
ょう！！



妊娠中には、体内で女性ホルモンが増えま
す。特定の歯周病菌はこれらの女性ホルモ
ンを分解して自らの栄養源であるビタミンK
を作り出すことで、歯周病ポケット内で繁殖
していきます。そのため、妊婦は歯周病にな
りやすく、進行が速くなるといえます。

妊娠後でも歯周病を治療すれば、低体重児
出産のリスクを減らせるだろ
うとされています。

歯周病の予防や早期発見に
は、自覚症状がなくても歯科
で定期的な検診を受けておく
ことがおすすめです。



自己流歯磨きは歯周病のもと

歯磨きの仕方には、その人なりの癖があり
ます。磨き残しがあると、そこに歯垢がたま
って、歯周病や虫歯の原因になります。

★歯周病の進行を防ぐには、歯垢をためない、
増やさないことが基本です。

まず、磨き残しを作らないための歯磨きの
ポイントを次の表で確認しましょう。

チェックポイント

磨き残しを作らない歯磨きのポイント

①毛先を確実に当てる

歯ブラシの毛先が磨きたい所に
当たっていないと歯垢はとれ
ない。



②細かく動かす

歯には凹凸があるので、磨くときの振り幅が大き
いと、引っ込んだところには毛先が届かない。特
に裏側や歯と歯の間を磨くときは、大きく動か
すとせっかく入った毛先が出てしまうので注意。

③軽く磨く

ゴシゴシ力を入れて磨くと、歯ブラシの毛先が開
いてしまい、歯垢が落とせない。また、歯や歯肉
も傷めてしまう。

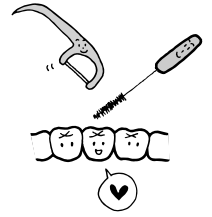
④1カ所あたり10回以上、 できれば20～30回ぐらい磨く

歯垢は粘着性が高いので、数回歯ブラシを動か
した程度では落とすきれない。1日に最低1回は、
5分以上の時間をかけてゆっくりと隅々の歯垢を
取り除く。

歯周病の恐ろしい点は、初期の頃には痛みや腫れなどをほとんど感じないことです。痛みや腫れ、歯がぐらつくなどの症状が出てくるのは、末期になってからで、それまで自覚症状はほとんどありません。

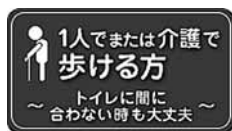
正しい歯ブラシの方法で毎日歯を磨き、歯

の表面を歯垢のない清潔な状態にしておくことが何より大切です。また、歯ブラシでは落とすきれない歯と歯の間や歯と歯茎の間の歯垢には、フロスや歯間ブラシの併用が効果的です。



大人用おむつの選び方

介護用おむつ、失禁ケア用品といっても様々なタイプがあります。くしゃみや力んだ拍子に起こる微かな尿漏れをケアする失禁ライナーから、立ち上がって脱ぎ着できるパンツタイプ、寝たままで交換できるテープタイプなどです。



おむつ選びで重要なポイントの1つが、履く人の自尊心と快適さです。歩ける状態ならば、下着と同じ形状で脱ぎ履きができ、履き心地も肌着に近い薄型のパンツタイプを選びましょう。内側のパッドには、動いてもズレにくいものが良いでしょう。



トイレ排泄に介助が必要な方、もしくは1人でトイレにいける方には履くタイプのおむつがおすすめです。おしっこ1～2回程度吸収する薄型のタイプや、おしっこ4～5回分程度吸収する厚型の長時間タイプがあります。また、尿取りパッドを一緒に使用することで交換の際にもパンツを脱ぐ手間がなくなり、コスト面でも経済的です。

寝て過ごすことが多い方は、ベッドの上で交換しやすいテープ式の外側のおむつと尿を吸収する内側のパッドを組み合わせるケースがよくあります。おしっこ3～4回分の吸収力がありますが、中にフラットな尿取りパッドを併用して吸収力をアップさせ尿漏れを防ぎます。また尿取りパッドを使用すれば交換がスムーズに行え、コストの面



でも経済的です。尿取りパッドは様々な大きさや吸収力の商品があるので、上手に組み合わせると快適に過ごすことができます。

排泄記録をつける

「トイレに連れて行くタイミングがつかめない」「使っているおむつが本人に合っているかわからない」といった時は、排泄記録を2～3日間つけてみることをお勧めします。その方の排泄パターンが把握でき、トイレ誘導や使用するおむつのタイプ、おむつ交換のタイミングの目安がわかります。

トイレで排泄するときは紙コップなどを利用して計ります。おむつを使用している場合は、使用後のおむつの重さを計り、そこから使用前のおむつの重さを引いて算出してください。



それぞれたくさんの種類があるので介護用おむつを身につける人の状態や生活のリズム、介護をする人の状況などに合わせたおむつ選びで快適に生活しましょう。

尿漏れなど排泄ケアでお困りの時は、薬局スタッフにご相談ください。

今治市では在宅にて満65歳以上のねたきり又は重度の認知症の方(要介護4・5程度)を常時介護している方に対しておむつ、尿取りパッドなどの購入に利用できる受領書を支給しています。
(※世帯の市民税課税状況により金額が異なります)
今治市役所の高齢介護課でご相談してください。



簡 単 ツ ボ 講 座 5

<花粉症に効くツボ>

花粉症のある方は、辛い季節です。今年は、ツボを利用してうまく乗り切りましょう。鼻の通りをよくするツボをご紹介します。

せいめい 「① 晴明」

場所

目頭の先端、押して鈍い痛みを感じる場所

押し方のポイント

息を吐きながら、優しく押します。目のかゆみにも効果があります。



びつろ 「② 鼻通」

場所

小鼻の上のへこんだところ

押し方のポイント

まず、ツボを押し始める前にしっかり鼻をかみます。その後、両手の人差し指をこすり合わせ、ほどよく温まったら人差し指を鼻通にあて、鼻筋に添って上下にやや強く50～60回こすります。

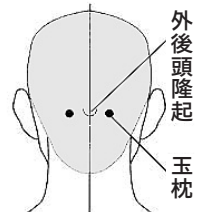
ぎよくまくら 「③ 玉枕」

場所

後頭部の真ん中の飛び出た骨(外後頭隆起)の両側指2センチのところ

押し方のポイント

反対側の手の親指で10回程度軽く刺激しましょう。



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
4月12日(木)・26日(木)
5月10日(木)・24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
4月21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 志薬局 林 雅子