

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  
290号**

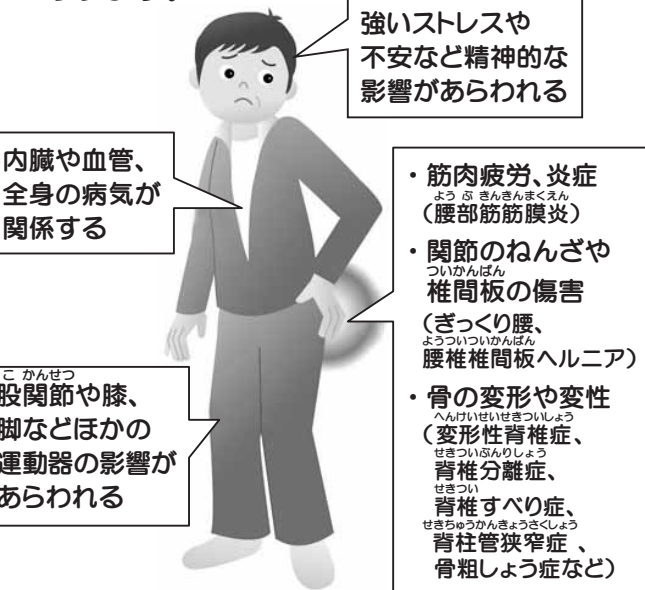
保険調剤&amp;ヘルスケアで地域の皆様のQOL(生活の質)の向上に貢献します

平野グリーン薬局／平野拝志薬局／平野あさくら薬局

## 腰痛時の正しい安静の姿勢

腰痛の原因は様々ですが、大きく分けると腰部に負担のかかる動作による腰痛と、重篤な疾患が背景にある腰痛に分けられます。

代表的なのは、ぎっくり腰と呼ばれる急性腰痛症、椎間板の一部が神経を圧迫して起こす椎間板ヘルニアです。他にも、過度な運動が原因となる脊椎分離症や、骨の変性などが原因となるすべり症、腰部変形性脊椎症、腰部脊柱管狭窄症、骨がスカスカになる骨粗鬆症も腰痛を引き起こします。また、腎結石や尿管結石、子宮筋腫、子宮内膜症、うつや自律神経失調症などの疾患でも腰痛が起こることがあります。



多くの場合、5～7日程度安静にしていれば軽快しますが、安静にしても痛みが続いたり、しびれ、筋力低下などを伴う場合は早めに整形外科を受診しましょう。

### ★腰痛があるときは温める方が 良い？冷やす方が良い？

腰に急激な痛みを感じた直後や、痛みのある部分が熱を持っていると感じる場合、1～2日間は氷や保冷剤などで冷やして炎症を抑えます。

その後炎症が軽減したら血行をよくして回復を促すために、使い捨てカイロやぬるめのお湯に長めにつかるなどして、しっかり温めるのも効果的です。また、慢性的な腰痛を解消したい場合も温めて血行を良くすると効果があります。



### ★コルセットは痛みがひどい ときに一時的に利用する。

ぎっくり腰や腰椎椎間板ヘルニアなどでは一時的に腰を安定的に保つ必要があり、コルセットが役に立ちます。

「コルセットは一日中つけるもの」と誤解している方もいますが、実際には8時間を目安に使用すれば有効とされています。少なくとも就寝時には外すようにしましょう。

慢性の腰痛があるからといってコルセットをつけたままでいると、筋力が低下します。天然のコルセットである腹筋や背筋を鍛えることも大切です。

★「安静＝寝ていること」と思っていますか？

腰痛のある人にとっての安静とは、寝ることではなく、腰への負担が少ない姿勢で過ごすことです。人間にとって無駄な緊張や負荷のない理想的な姿勢は、背骨がなだらかなS字状のカーブを描いている状態です。このカーブが崩れると腰痛の原因になりうるので、正しい姿勢と動作を身につけましょう。

○洗面台で顔を洗うときや物を持ち上げるとき

膝を軽く曲げて、腰の位置を低くすると腰椎への負担が軽くなります。



○椅子に座るとき

座るときも猫背に注意して深く腰かけ、股関節よりも膝頭が高い状態にあり、足の裏

がしっかりと床についている状態が腰への負担が軽くなります。座面の高い椅子の場合は足元に台を置いて調節するとよいでしょう。

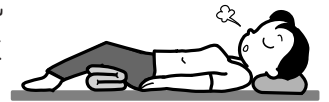


1時間のデスクワークのうち10分程度は、椅子から立って腰を伸ばし、歩くように心がけましょう。

○寝るとき

1日のおよそ1/3を占める睡眠時の姿勢は重要です。最も腰への負担が少ないのは、横向きになって両膝を曲げた姿勢です。仰向けに寝るときには、膝の下にタオルや枕を入れて、うつ伏せ寝なら背中を反らせないように、腰の下に枕

やタオルを入れるとよいでしょう。



2012年5月31日は世界禁煙デーです

世界保健機関(WHO)は2012年5月31日世界禁煙デーのテーマを「タバコ産業の妨害」と決定しました。世界保健機関タバコ規制枠組み条約(FCTC)は、タバコ消費と受動喫煙によってもたらされる大きな健康被害、社会的被害、環境破壊、経済的損失から現在と未来の世代を守ることを目的としていますが、それに相反するタバコ産業の矛盾活動を明らかにし、対抗する必要があります。



その理由は…

タバコ産業の活動が公衆衛生に深刻な危機をもたらすからです。タバコは予防可能な死亡原因の1つです。世界ではタバコが原因で毎年600万人近い人が死亡しており、そのうち60万人以上は受動喫煙にさらされた人たちです。何も対応しなければ、2030年までに死者は800万人にのぼると言われています。

宣伝広告のカラクリ

例えば、タバコ産業が行っているマナー広告や社会貢献活動のCMをどのように思いますか？ 喫煙はマナーを守ればよいということではなく、喫煙者のみならず、周囲の非喫煙者にも重大な健康被害を生じさせることが問題なのです。健康被害という深刻な事態を隠し、巧みにすり替えてタバコ会社のイメージアップを図り、ひいては、タバコそのものの宣伝をしようという目的があります。CMを流すことで企業や製品のブランドイメージを植えつけ、消費者に強制ではなく自由意志で製品を購入していると思わせているのが宣伝広告活動なのです。

2012世界禁煙デーinえひめ

今年も5月20日(日)に松山でパレードや講演などの禁煙イベントが開催されます。一般の方も無料で参加できますので、興味のある方は足を運ばれてみてはいかがでしょうか。

# エコアクション21認証に向けて

エコアクション21とは、環境への取り組みを効果的、効率的に行うことを目的に、環境に取り組む仕組みを作り、それらを継続的に改善して、その結果を社会に公表するための方法について、環境省が策定したガイドラインです。持続可能な社会を構築するためには、あらゆる主体が積極的に環境への取り組みを行うことが必要で、事業者は製品・サービスを含む全ての事業活動の中に、省エネルギー、省資源、廃棄物削減などの取り組みを行うことが求められています。

平野薬局でもレジ袋の削減や光熱費の抑制など、エコ活動に積極的に取り組んでいます。

これからも健康で環境にやさしいライフスタイルの提案や、その実践に役立つ商品とサービスを提供し、QOL（生活の質）の向上に貢献できるよう取り組んでいきますので、みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。



エコアクション21



## 400Kcalの食事

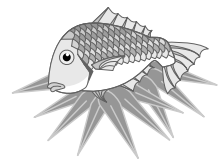
5月30日(水)の糖尿病教室で調理します。

1人分 382Kal 塩分2g

ごはん 米飯 100g

### 鯛の皿蒸し

- ① 鯛は塩・こしょう・酒を振り、下味をつける。
- ② ゆでたけのこ・人参は千切り、干しいたけは水に戻して千切りにする。
- ③ ねぎは斜め切りにする。
- ④ 器に①を並べ、②、③を散らして蒸し器に入れ、強火で10分蒸す。
- ⑤ 鍋に中華スープ・醤油・ごま油を入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ④を器に盛り、⑤のあんをかける。



#### 材 料

鯛	80g
塩	少々
こしょう	少々
酒	5g(小1)

ゆでたけのこ	30g
ねぎ	10g
人参	10g
干しいたけ	1g

中華スープ	30cc
醤油	5g(小1弱)
ごま油	2g(小1弱)
片栗粉	1g

### いかとレタスの酢味噌

- ① いかは短冊切りにしてさっと茹で、ザルにとる。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③ 酢味噌で和え、盛り付ける。

#### 材 料



いか	10g
レタス	50g
味噌	12g(小2)
砂糖	3g(小1)
酢	5g(小1)

### ほうれん草のみぞれ和え

- ① ほうれん草は茹でて、3cmの長さに切る。
- ② 大根はおろして、水気を絞る。
- ③ ①と②を醤油で和え、器に盛る。

#### 材 料



ほうれん草	20g
大根	50g
醤油	3g(小1/2)

# 4月から糖尿病検査のHbA1c基準が国際基準に変更になりました

医薬だより264号でも触れたように、2012年4月1日から、これまで使用されていたHbA1c（日本糖尿病学会：JDS）の値は国際基準値（NGSP）へと変更となります。これに伴ってこれまでのHbA1cの値に約0.4%を加えた値が、国際基準値となります。

## ヘモグロビンエーワンシー HbA1c 値

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）とは、赤血球の成分であるヘモグロビンが、血液中のブドウ糖と結合してできた物質です。これが血液中にどれだけあるか割合（%）を調べます。赤血球の寿命から過去1～2カ月ほどの血糖が、平均してどのような状態にあったかを知ることができます。糖尿病の診断や血糖のコントロールの状態の把握に使われるため、健康診断の項目でも見かけます。



## 注意点

①これまでのHbA1c値（日本糖尿病学会：JDS）は国際基準値（NGSP）に変更となり、これまでより約0.4%高く表記されます。糖尿病

学会の清野理事長が「自分のHbA1cが悪くなったと勘違いしたり、血糖コントロールの指標が上がることで治療目標が甘くなったと誤解したりしては困る」と話すように両検査値の間には0.4%の差があるため、病状の誤解など混乱も起きかねません。患者様と医療者双方に注意が必要だと思われます。実際の表記については当面、NGSPに加えてJDSも併記し、「HbA1c (NGSP)」「HbA1c (JDS)」のように、どちらの数字かを明示するようになっています。

②各種健診（特定健診、後期高齢者健診など）の表記はこれまでどおり日本糖尿病学会の値で表記され、2013年4月から国際基準値へと変更の予定（現在検討中）となります。

NGSPに切り替えるには大掛かりな情報処理システムの変更が必要で、同時に変更できなかったためです。

混乱を避けるため一番大切なことは、自分が見ているHbA1cが、JDSかNGSPか確認することです。



## 糖尿病の診断基準と血糖コントロールの指標におけるHbA1c

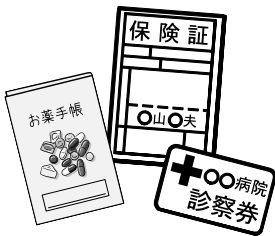
指標	コントロールの評価とその範囲				
	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c(NGSP) (%)	6.2 未満	6.2～6.9 未満	6.9～7.4 未満	7.4～8.4 未満	8.4 以上
HbA1c(JDS)(%)	5.8 未満	5.8～6.5 未満	6.5～7.0 未満	7.0～8.0 未満	8.0 以上



# おくすり手帳を 持参してください

4月から、全ての患者様にお薬手帳をお使いいただく事になりました。現在お持ちでない方には無料で差し上げておりますので、ぜひご利用ください。患者様ご自身が積極的に利用していただく事によって、ご自身の健康

手帳としても活用していただけたと思います。お薬手帳は保険証や診察券などと一緒に保管しておくで大変便利です。



最新の状態を保つ事が大切です。

お薬の説明書は、その時に出されたお薬のことしか載っていません。以前に飲んだお薬

のことを調べたいと思っても、説明書が見つからなかったり整理するのが大変です。お薬手帳は過去に飲んだお薬も一冊にまとまっているので大変便利です。



## お薬手帳って、何に使うの？

「お薬手帳」は、普段飲んだり使ったりしている薬の情報を、長期間蓄える事ができる手帳です。医師も、他の病院で何の薬が出ているのかは分かりません。医療従事者の間で大事な情報を交換する連絡帳として働きます。

そのほか、飲み合わせのチェックに使われたり、事故などで意識が無い状態でも救急隊員が病院と素早く連絡を取って、命が助かる確率が大幅に上がる事があります。



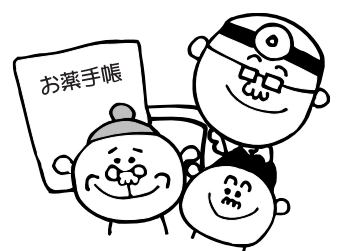
## お薬の説明書があるので手帳はいらない？

毎回持って来ていただいて、医師や薬剤師が必要なときに確認できる状態にあること、常に最新の情報であることが求められます。また、ご自身やご家族だけで管理すると、順番が逆になったり、同じだからと貼らない場合が出てきます。



## シールだけ貰えれば、自分で貼るのに…

お薬手帳には、「ずっと同じ薬を飲んでいる」「今の薬以外は飲んでない」という情報も備わり、これも医師や薬剤師にとって非常に重要な情報となります。



## なぜ、持たなきゃならないの？

昨年の震災の時に、病院が機能しない中でお薬手帳が大変役に立った事から、お薬手帳が大事な物であると認められ、4月から国民の皆様にとって持たていただく事になりました。病院や薬局で毎回提出していただき、

# 健康教室⑱糖尿病教室のご案内

糖尿病は、自覚症状がないために治療しないまま放置されるケースが多く、5年、10年といった長い年月をかけて初めて合併症という形で現れてきます。

糖尿病を改善するためには、食事療法、運

動療法など生活習慣を改善することがまず効果的です。

糖尿病の方はもちろん、健康診断で血糖値が高めと言われた方、興味がある方はどなたでも参加できます。ぜひ、ご参加ください。

日時：2012年5月30日(水) 10:00～  
場所：平野屋薬局(本店)3階けんこう広場  
内容：お話「糖尿病について」  
          カロリー、塩分控えめの調理実習と試食  
          健康体操



費用：500円

※参加には、事前申し込みが必要となります。けんこう広場(☎32-0255)、各薬局にお問い合わせください。

## 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  
5月10日(木)・24日(木)  
6月14日(木)・28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  
5月19日(土)・6月9日(土)  
6月16日(土)・6月30日(土)  
都合により5月1回、6月3回とさせていただきます。
- 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