

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
291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①⑨ 糖尿病教室開催

5/30(水)に恒例の健康教室①⑨糖尿病教室を開催しました。当日は10名の参加で、皆さん熱心に話を聞いていました。

はじめに曾我部薬剤師より糖尿病について、「食事や運動で血糖値を上手にコントロール



することが大切であり、食後の運動は血糖値を下げるために効果的である」など話がありました。

続いて竹中管理栄養士から「糖尿病の食品交換表の使い方」の説明があり、1日にどれくらいの食事をとればいいのか、また基本は旬のものを使って楽しく、おいしくいただくことが大切など話がありました。



いよいよ調理実習。みなさんさすが主婦、テキパキとされ、あっという間に完成です。

1人382kcal塩分2gの食事を試食しました。量や塩分の少なさに「えっこれだけ?」「大丈夫?」と思われていた方も、実際食べてみる

と「おいしい」「いけるね」「ぜひ作ってみる」など、楽しくおしゃべりがはずみました。

「カロリー、塩分などすごくいい勉強になった。これからは考えて献立もたてないかんと考えた。」「健康食品などあまり惑わされないように、食事・運動を基本に気をつけることが大事だね。」など感想が寄せられました。



最後に、土曜日の健康体操教室の明比先生の指導のもと、ストレッチと簡単な筋力体操があり、心地よい汗をかきました。

今後も皆様のご要望にそって、健康教室を続けていきたいと思っています。よろしくお願ひします。



夏の体調管理は 上手な水分補給から

熱中症は、夏の暑い日だけでなく、梅雨の合間で急に気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日など、まだ体が暑さに適応できていない状況でも起こることがあるので、これからの時季は十分注意が必要です。



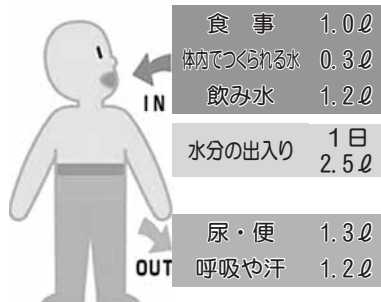
熱中症とは

熱中症とは高温環境下で生じる障害の総称で、重症度により次の3つに分類されます。

分類	症	状	対応
I度	熱失神 皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳への血流が減少して起こるもので、顔面そう白、めまい、立ちくらみが見られる。熱けいれん 発汗によって血液の塩分濃度が低下したときに、ふくらはぎや太ももの筋肉、腹筋などに痛みを伴うけいれんが起こる。		<ul style="list-style-type: none"> ・涼しい場所へ避難 ・衣類を緩め、頭を低くして寝かせる。 ・スポーツドリンクなどで水分の補給。 ・体を冷やす。水をかけ、うちわやタオルで風を送る。 ・脇の下、首筋、足の付け根などを冷やす。
II度	熱疲労 脱水による症状で、顔が赤くなる、頭痛、吐き気・嘔吐、倦怠感、判断力の低下などがみられる。		上記同様
III度	熱射病 体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態で、呼びかけても返事がないなどの意識障害、まっすぐに歩けないなどの行動障害、過呼吸、ショック症状がおり、死亡率が高い。		いち早く医療機関へ運ぶ

人間の体が1日に必要とする水分量は2.5ℓ

平均的な食事
で約1ℓの水分
を摂取できるの
で、残りの約
1.2ℓを飲料水か
ら摂取すること
が重要です。



※運動して汗をかいたり、発熱、下痢、嘔吐で水分を失う条件が加わると、それに見合う水分量の確保が必要になります。

早めに、こまめに水分補給を!!

のどの渇きは脱水が始まっている証拠なので、のどが渇く前に水分を摂ることが大切です

す。水分が不足しやすい、就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中あるいはその後などのタイミングでこまめに摂るのがおすすめです。

また、スポーツ時など大量に汗をかいたようなときには、糖分やミネラルが含まれ、水よりも吸収がよいとされるイオン飲料を利用するのもよいでしょう。

一気飲みせず、ゆっくりと飲み、コップ1～2杯飲んだら10～15分あけて、まだ渇くようなら再び飲むようにしましょう。

アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排せつしてしまうので、水分補給としては適しません。

※腎臓、心臓の疾患などで、医師から水分の摂取について指示されている場合は医師の指示に従ってください。

★高齢者はのどの渇きを感じにくく、水分補給が不足しがちですから、定期的に水分を補給する習慣をつけるとよいでしょう。

食事の摂取量が少なくなる傾向のある方は、特に注意が必要です。飲み物での補給を敬遠される場合は、果物やヨーグルト、ゼリーなどで水分補給する方法もあります。

★水不足 赤ちゃんからのサインは？

ぐずぐず不機嫌だったり、いっぱい汗をかいていたり、たくさん泣いた後や、いつもよりおしっここの量や回数が減っていると感じたら要注意です。

お昼寝後や入浴後、遊んで汗をかいた後、外遊び・お散歩、水遊びの間、ドライブの車中でもこまめにミルクや湯冷まし、お茶などで水分補給を心がけましょう。



そのほかに次のことに気をつけ、熱中症を予防しましょう。

○気象環境を見定める。

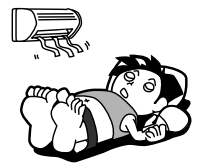
高温多湿、風が弱い、日差しが強い日に熱中症はよく起こります。このような日には外出や運動を控えたり、日陰を選んで歩く、日傘や帽子を使うなどの工夫を。

○体調の悪いときには活動を控える。

睡眠不足や過労、風邪など病気の時は無理して外出せず休養をとる。下痢などで脱水気味の時や二日酔いの時も同様に。

○暑さを避ける。

家ではカーテンなどで直射日光をさけ、風通しを良くする。エアコンも上手に活用する。



○熱中症になりやすい子どもや高齢者は周囲が気を配り、早めに対応する。

『もしも』の時に備えて

防災について考えてみましょう。

まだ記憶にも新しい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、多くの爪跡を残す大災害となりました。

自然災害はいつ発生するか予測ができず、災害の発生そのものを抑えることはできませんが、万が一の事態が起こった場合に備え各自の意識を高めることが大切です。

災害が発生した場合、まず自分の身を自分で守る(自助)、その次に周りの人と助け合う(共助)、行政などの公的機関と連携をとりながらの(公助)、被害を最小限に抑える(減災)事が必要とされています。

地震の多い日本。

地震が起こる可能性は「もしも」ではなく「いつも」です。「いつも」行っていることが「もしも」の時に役立ちます。

「いつも」の生活の中での備えが非常に大切です。

被災した場合に役立つグッズは、まとめて常備しておきましょう。家庭で必要な物のチェックリストを作成しておくとう便利です。



基本備品一覧

<input type="checkbox"/> 飲料水 (3日分)	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 (電池とセット)	<input type="checkbox"/> 非常食 (缶詰・レトルト食品)	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (電池とセット)
<input type="checkbox"/> 缶切り	<input type="checkbox"/> マッチライター	<input type="checkbox"/> 衣類	<input type="checkbox"/> 寝袋
<input type="checkbox"/> レインコート	<input type="checkbox"/> ポリ袋・ゴミ袋	<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> サラシラップ
<input type="checkbox"/> ばんそうこう	<input type="checkbox"/> 新聞紙	<input type="checkbox"/> 包帯	<input type="checkbox"/> ロープ
<input type="checkbox"/> 消毒液	<input type="checkbox"/> 油性マジック	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> ガムテープ
<input type="checkbox"/> 非常用トイレ	<input type="checkbox"/> 大判ハンカチ	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ	
<input type="checkbox"/> 厚手・厚手の手袋	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 笛 (ホイッスル)	

「もしも」の時のために、緊急時の避難場所・安否確認の方法を家族・親族間で決めておくとう安心です。居住地域の避難場所を確認しておくとう良いでしょう。できることから一つずつ取り組んでいきましょう。

今治市避難所一覧表

<http://www.city.imabari.ehime.jp/bousai/10.html>

今治市防災マップ

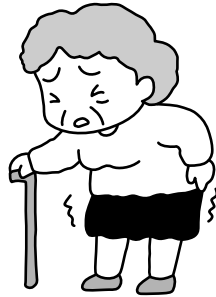
<http://www.city.imabari.ehime.jp/bousai/index.html>

(今治市 防災危機管理課HPより)

変形性股関節症

変形性股関節症では、大腿骨の球形の部分（大腿骨頭）と骨盤のくぼみの部分（臼蓋）とを覆う「関節軟骨」がすり減って炎症が起こり、その結果として痛みが生じます。女性に多く、長い時間をかけて徐々に進行します。初期には痛みがない人も多く、お尻や太ももなどに、違和感やだるさなどとして現れるため、股関節の病気だと気づかない時もあります。症状が進んで痛みが強くなると股関節の動きが悪くなり、足の爪が切りにくい、靴下の着脱が困難になるなど、日常生活に支障を来すこともあります。

また長時間立ったり歩いたりすることがつらくなり、台所仕事などに支障を来し、階段やバス、電車の乗降も手すりが必要になります。



原因

股関節の関節軟骨がすり減る原因には、「加齢」「肥満による負担」、スポーツなどによる「外傷」、「骨の変形」などがあります。日本人の変形性股関節症の原因は、骨の変形によるものがほとんどで、「臼蓋形成不全」が特に多くなっています。

※大腿骨を支える臼蓋の形状が不完全なため、大腿骨と臼蓋がうまくかみ合わず、摩擦が生じ、軟骨に負担をかけることで関節を消耗します。

治療の基本

1. 生活習慣の改善

日常生活を見直し、できるだけ股関節に負担をかけないようにしましょう。

2. 温熱療法

3. 運動療法

水中歩行や水泳（平泳ぎ以外）を週2、3回行ってみましょう。

4. 薬物療法

痛みがひどい時には、痛み止めの薬を使うことがあります。

症状に合わせてこれらを組み合わせて行います。

これらを行っても症状が改善されない時には、手術が検討されます。

生活改善のポイント

1. 体重コントロール

肥満は股関節に負担をかけます。まず体重を減らすことが大切です。ただし極端な減量は、骨を弱くするので気をつけましょう。

2. 洋式の生活

トイレを洋式にしたり、ベッドを使ったり、椅子とテーブルを使うなど立ち座りの動作を少なくしましょう。

3. 靴

足への負担を少なくするため、衝撃を吸収してくれるような踵が厚めで程よい硬さの靴を選ぶことが大切です。

また左右の脚の長さに差が生じることがあり、この場合には中敷や脚の長さの差に合わせて靴底の厚さを調整した補高靴を履き、股関節・腰・膝への負担を減らすようにしましょう。

4. 杖やカートを使う

痛みが出て歩きにくい時には、杖やカートを利用すると負担を減らし進行を防ぐことができます。杖は、脚の痛みのない方の手で腰の高さに持つようにし、杖を前につくと同時に痛みのある脚を前に出します。次に痛みがない側の脚を前に出して歩くようにしましょう。

買い物などの時には、カートを使用して重い荷物を持たないようにしましょう。



子どもの誤飲

幼児の事故は、発達と密接に関連していると言われていています。その代表例が誤飲です。子どもは成長過程で、手にしたものは何でも口に入れる時期があります。

それを物語るように、誤飲事故の発生件数は生後6ヶ月くらいから急増し、生後11ヶ月をピークに事故が集中しています。

本当に怖いタバコの誤飲

厚生労働省の報告によると、子どもの誤飲事故で最も多いのがタバコで、不名誉な32年連続の1位です。

市販のタバコ1本分には、乳幼児の致死量のニコチンが含まれていると言われていますが、乾いたタバコではニコチンが体に吸収されるには時間がかかるため、タバコを少しかじった程度であまり飲み込んでいない場合は、適切な処置をすれば大事には至らないことが多いと言われていています。

[表] 平成22年度 家庭用品などによる健康被害のべ報告件数
(平成23年12月27日) (上位10品目及び総計)

皮膚障害		小児の誤飲事故		吸入事故	
装飾品	38 (32.1%)	タバコ	130 (34.5%)	殺虫剤	252 (26.0%)
洗剤	13 (9.8%)	医薬品・ 医薬部外品	64 (17.0%)	洗浄剤(住宅 用・家具用)	156 (16.1%)
時計/ ビューラー	各7 (5.3%)	玩具	34 (9.0%)	漂白剤	83 (8.6%)
		プラスチック 製品	25 (6.6%)	芳香・消臭・ 脱臭剤	81 (8.4%)
下着/ くつした/ 履き物/ 接着剤	各5 (3.8%)	金属製品	22 (5.2%)	園芸用殺虫・ 殺菌剤	43 (4.4%)
		洗剤類	18 (4.8%)	洗剤(洗濯用・ 台所用)	36 (3.7%)
		化粧品	16 (4.2%)	除菌剤	23 (2.4%)
		硬貨	14 (3.7%)	消化剤/ 灯油	各22 (2.3%)
時計バンド/ ベルト	各4 (3.0%)	電池	9 (2.4%)	除草剤/ 乾燥剤	各21 (2.2%)
		食品類	7 (1.9%)		
総計	133(注) 100%	総計	377 100%	総計	970 100%

(注) 皮膚障害では、原因となる家庭用品等が複数推定される事例があるため、報告事例総数(108例)とは異なっている。

(厚生労働省HPより)

水に浸っていたタバコやその液体には大量のニコチンが溶け出して、吸収されやすい状態にあり、少量でも非常に危険です。それらを誤飲した場合、あるいは、乾いたタバコでも2cm以上食べてしまった場合は、症状が出ていなくても、ただちに病院を受診しましょう。

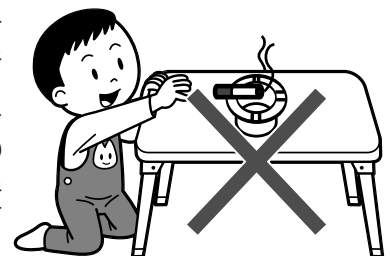
タバコの誤飲で現れる主な症状

顔色が悪くなり、腹痛や嘔吐、下痢、よだれが多くなる、めまい、興奮、ひどい場合は、意識がなくなったり、けいれんして呼吸困難になることもあります。



気をつけること

1. タバコ、灰皿を子どもの手の届く床の上やテーブルの上などに放置しないこと



2. ジュースの空き缶などを灰皿代わりに使用しないこと

誤飲の原因は「子どもの手の届くところにあった」というのがトップだそうです。

タバコに限らず、誤飲をする可能性があるものを極力子どもが手にする可能性のある場所に置かないことが最も有効な対策です。歩き始めて行動範囲が広がり、何でも口に始める0歳～3歳くらいの子どものもつ家庭では、特に注意が必要です。

誤飲事故は親の注意で防げることがほとんどです。

～かわいい子どもたちを事故から守りましょう。～

世界禁煙デー in えひめ

今年も恒例の世界禁煙デー in えひめのパレードに参加して来ました。県内外の医療関係者、教育関係者、一般の方など約100名が参加し、大街道から、銀天街、坊ちゃん広場までを、喫煙の害を書いたポケットティッシュやハート形の風船を配りながら歩き、「大切な家族のために禁煙しよう」「禁煙ありがとう」などと声を合わせて禁煙を呼びかけました。



午後からは歯科医師会館で、飲食店での受動喫煙などについて考える講演会があり、パレードの前に大街道・銀天街で捨った吸殻約3400本も展示されていました。5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間です。この機会に、愛する家族のため禁煙を考えてみましょう。



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
6月14日(木)・28日(木)
7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
6月9日(土)・6月16日(土)
6月30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