

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  
292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

## 膝(ひざ)の痛み

中高年になると、膝の痛みを感じる人が増えますが、その多くは「変形性膝関節症」が原因です。わかりやすくいうと、年齢とともに膝の関節内でクッションの役割をはたす軟骨がすり減り、関節に炎症や変形が起きることによって痛みを生じる病気です。

### 膝のこわばりを感じたら要注意！

変形性膝関節症の初期では、動かし始めるときにこわばりや重だるさを感じます。やがて、膝を動かし始めるときに痛むようになります。この段階をほうっておくと、関節軟骨のすり減りが進行し、歩行中などにも痛みが続くようになります。さらに悪化すると、膝の曲げ伸ばしや歩行が困難になります。



加齢に伴って誰にでも起こり得ますが、特に肥満や運動不足などの人はなりやすくなります。歩行時には体重の約2～3倍の負担が膝にかかり、体重が増えるとそれだけ負担も大きくなります。また、あまり運動しないしていると、膝の周囲の筋力が弱まって、膝関節が不安定になり関節軟骨のすり減りが進行します。靴の外側がすり減る〇脚も危険因子の一つで、膝の内側に負担がかかり、軟骨がすり減りやすくなります。

変形性膝関節症かどうかは、X線による検査を行い、関節の変形を確認することで診断ができます。膝が痛いのを「年のせい」とあ

きらめないで、まずは変形性膝関節症かどうかを見きわめるため、医療機関を受診することから始めましょう。膝に「こわばり」や「重だるさ」を感じた段階から膝の手入れをして、軟骨をすり減りにくくすることが大切です。

### 鍛えて治そう

膝の痛みを和らげるには、脚を支える筋肉を鍛える運動などがが必要です。運動は長く続けることで効果が現れるので、毎日の習慣にしましょう。



次の運動は、左右それぞれ20回1セット、朝昼晩1日3回行うことが理想ですが、無理をせず、できる範囲で行いましょう。

### ●膝関節の可動域(曲げ伸ばしが可能な範囲)を広げる運動

#### 【屈伸運動】

①両脚を伸ばして床に座る。片方の脚は伸ばしたまま、もう片方の脚は両手で膝を抱えるようにして、ゆっくりと胸のほうへ引き寄せ、痛くない範囲で膝を曲げ20秒間保ち、もとの姿勢に戻す。



②両脚を伸ばして床に座る。片方の脚の足首を膝のほうへ反らせながら、同じ側の膝の上に手を置いて軽く押す。その状態で20秒間保ち、手と脚の力を抜く。

●膝と股関節を支える筋肉を鍛える運動

膝の周りの筋力を強化すると、歩くときにかかる衝撃が和らいたり、膝が安定します。

【足あげ体操】

あおむけになって片方の膝を伸ばした状態で、足首を膝のほうへ反らしながら、床から10cmほどの高さまでゆっくり上げる。上げたまま5秒間保ち、ゆっくり下ろす。



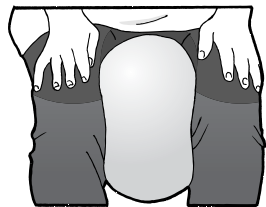
【横あげ体操】

横向きに寝て、下側の膝を軽く曲げる。上側の膝を伸ばしたまま10cm程度上げ5秒間保ち、ゆっくり下ろす。



【ボール体操】

いすに浅く座り、大きめのボールや二つ折りにした座布団を太ももの間に挟む。ボールを押しつ

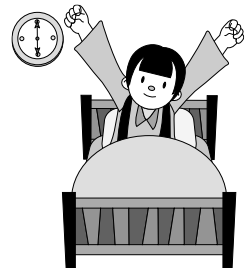


ぶすように太もものに力を入れて5秒ボールを押しした後、力を緩める。

快適に過ごす工夫

●洋式の生活を心がける

畳に布団を敷いて寝起きしたり、正座したりという和式の生活は、どうしても膝を大きく曲げ伸ばしするため、膝に負担がかかります。ベッド、洋式トイレ、椅子とテーブルの洋式の生活を取り入れると、膝への負担は軽くなります。



●正しい姿勢を心がける。

猫背などで姿勢が崩れていると膝に過度に負担がかかります。軽くあごを引いて背筋を伸ばし、視線が下に落ちないようにまっすぐ前を見て歩きます。ただし、高齢で猫背の人は姿勢を正そうとすると体が痛んだり、転倒しやすくなるので、無理に治さなくても大丈夫です。

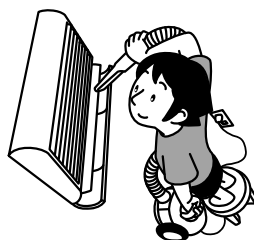
# エアコンのエコな使い方

今年の夏は、全国的に節電と言われ、四国でも節電目標7%となっています。エアコンの使い方次第で、節電はもちろん家計の節約や地球温暖化防止にもつながるのでぜひ参考にしてみてください。

●電源を入れる前のポイント!!●

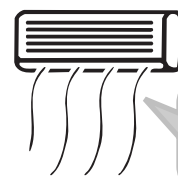
締めきって熱気がこもった部屋で、エアコンをつけてもなかなか涼しくならないので、まず部屋の換気をして暖まった空気を逃がします。カーテン・ブラインドで直射日光を防ぐと約5%の省エネ効果があります。

また、エアフィルターが汚れていたり、室外機の吹き出し口のそばに物を置いてふさぐと冷房の効率が低下し、余分に電気を消費します。定期的に確認しましょう。



●室内温度は適温に●

環境省では、夏の室温の目安を28度にするのを推奨しています。ちょっと暑いと思



設定温度  
28℃

う時は扇風機を併用しましょう。エアコンの風向板を水平にし、扇風機を上向きに回すと部屋全体に冷気が循環しやすくなります。また、設定温度を1度高めにするると約10%の電気代が節約できます。

室内外の温度差が5度以上になると体調不良を起こしやすくなると言われているので、こまめに温度調節をしましょう。

我慢しすぎて、熱中症などで体調を崩さない為にもエアコンをうまく利用して、地球にやさしい夏を過ごしましょう。

## 「リビング・ウィル」で、今を考えてみませんか？

リビング・ウィル（Living Will）という言葉はアメリカで最初に使われた言葉で、リビングは生きている、ウィルは遺言または意思であり「生前発効の遺言」の意味です。

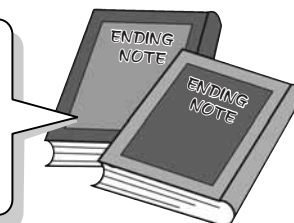
遺言書は財産の分配方法など、残された家族への指示書となるのに対し、「リビング・ウィル」は、あらかじめ終末期での医療について、自分の希望・意思を表した書面などのことを言います。家族や医療関係者に対し、自分の生きている間に「不治末期の病状になったら延命治療を希望するか、もしくは苦痛を和らげるだけの治療を希望するか、あるいは植物状態になったときに生命維持の処置を希望するか」などの本人の意思を示すことです。

病気を抱えている人や高齢者に限らず、健康状態・年齢に関係なく、突然意識不明の病

気や不慮の事故で倒れてしまった場合にもリビング・ウィルは有効です。認知症や加齢に伴う判断能力の低下が始まる前に、自分の意思を示しておく手段にもなります。

生命維持の為の処置を受けながら、長年家族との大切な時間を過ごしているケースや、手術後の一時的な医療行為の場合もあり、延命治療を否定するような考え方ではありません。あくまでも不可逆的な状態になった場合を想定して自分の意思を言葉にしていくことです。

リビング・ウィルに厳密な書式はなく、法的効力もありません。考えをまとめ作成しておくための専用のエンディングノートが書店でも販売されています。



### 【例】看病・介護と死について

人生の最終章でご家族にどのように対応して欲しいかを記入してください。

#### 1. 要介護になった場合

- 自宅で介護して欲しい。
- 専門の施設で介護をして欲しい。
- 特に希望はありません。家族に任せます。

#### 2. 認知症になったらして欲しいこと・して欲しくないこと

( )

#### 3. 寝たきりや認知症になった場合、資産管理をお願いしたい人

名前： TEL：  
住所：

#### 4. 延命治療について

- 延命治療をして欲しい。
- 延命治療はやめて欲しい。
- 快復の可能性があれば続けて欲しい。

#### 5. 癌などの難病や不治の病と診断された場合

- 病名を告知して欲しい。
- 告知しないで欲しい。

#### 6. 尊厳死について

- 尊厳死を希望します。
- 尊厳死は希望しません。
- 特に希望はありません。家族に任せます。

これ以外にも、葬儀の形式や訃報を連絡してほしい親せき・友人の連絡先、自分史や感謝の言葉を伝えたい方へのメッセージ、今まで一番うれしかったこと、預貯金のリスト等と人生全般を振り返り希望や記録を書き記すことができます。気軽に何度でも書き直しができ、心境の変化に対応が可能です。

終末期医療は決してQOL（生活の質）を低下させるものばかりではなく、医学の進歩とともに、終末期の選択肢も広がってきています。

がん治療においては副作用の少ない治療法

や抗がん剤の開発も進められています。必要量の痛み止めを適正使用しがん性疼痛を軽くして楽に過ごすなど、身体的苦痛や精神的苦痛を軽減することによってQOLの向上をはかることも可能です。医師・薬剤師をはじめとする医療従事者やカウンセラーなど相談できる窓口を活用し、自分の尊厳死や終末期医療について家族と一緒に考える機会を持ってください。「最期をどう迎えるか」と考えることは、「どう生きるか」を考えることになります。

# 「脱法ハーブ」は違法ドラッグ！

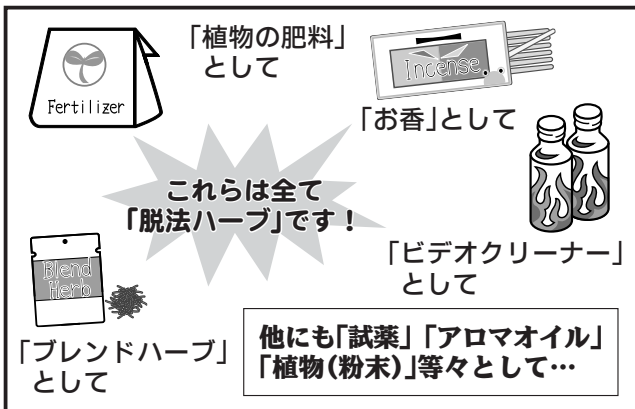
吸引後、車で暴走してひき逃げ事件を起こしたり、突然意識を失って救急搬送されたり、死亡例まである「脱法ハーブ」。近頃ニュースで問題となっているのをよく見かけます。

少し前までは「合法ハーブ」などと称されていたのですが、決して安全なものではありません。

## いわゆる「脱法ハーブ」とは

麻薬・覚せい剤・大麻（マリファナ）・MDMA（エクスタシー）などは、各々法規制で取り締まられている薬物（＝違法ドラッグ）で、乱用すると精神攪乱・身体依存など大きな障害を引き起こし、人生を狂わせる非常に危険なものです。

「脱法ハーブ」には、これら違法ドラッグに含まれる化学物質に類似したものが合成されて含まれており、それに対する法規制が追いついていないことを逆手にとる脱法行為によって、出回っています。



「ビデオクリーナー」、「芳香剤（アロマ）」、「ハーブ」、「お香」などとして販売されているので、一見安全なもののように思ってしまう、知らず知らずに購入・使用してしまっている場合もあるようです。しかしながら、人体への影響は違法ドラッグと同様で、依存性があるためどんどんのめり込んでいき、最終的には違法ドラッグそのものに手を出すようになってしまうケースや、暴走・発作を起こして自分や他人の命を奪ってしまうというケースなど、どうあっても悲しい末路をたどることになってしまいます。尊い命を脅かす、大変危険なものです。軽

い考え・甘い認識で関わって良いものではありません。

## 「脱法ハーブ」を摂取(吸引)したときに現れる症状の例

- 頻脈 40%
- 興奮・易刺激性 23.4%
- 嘔吐 15.3%
- 精神錯乱 12%
- 悪心 10%
- 幻覚・妄想 9.4%
- 高血圧 8.1%
- めまい 7.3%
- 胸痛 4.7%

## 「脱法ハーブ」の危険から身を守るために

日本においては、脱法ハーブだけでなく脱法ドラッグ全般を対象に買い上げ調査を行い、人体利用が意図して売られていれば薬事法を適用し無承認無許可医薬品として取り締まり、そうでなくとも幻覚性がみられ保健衛生上の危害のおそれがある物質については「指定薬物」に指定することで取り締まりを行っています。

今年2012年6月16日、厚生労働省は、幻覚症状を引き起こし、健康を損ねる恐れがある指定薬物のうち新たに4種類を、「麻薬指定」とする方針を決めました。同省は指定を年1回以上として調査頻度を上げるほか、成分がわずかに異なるものも包括的に指定薬物にする「包括指定薬物制度」も取り入れながら、規制を強化する方針を固めています。

このように、国としても対策を進めています。やはり一人ひとりが意識を持って対策することが、自分や周りの人たちを違法ドラッグの脅威から守る一番の近道です。

正しい認識を持って、健康的に、安全に生活していきましょう！

### 〈違法ドラッグ乱用防止のための3ヶ条〉

- ① 違法ドラッグの危険性は身近にあり、自分には関係ないと思わないこと。
- ② 自分自身の心身を大事にして、周りの大切な人たちに迷惑をかけないためにも、怪しい誘いに乗らないこと。不審な商品は買わないこと。
- ③ 一人で考えたり悩んだりせず、周囲の人たちや公的機関に相談をすること。

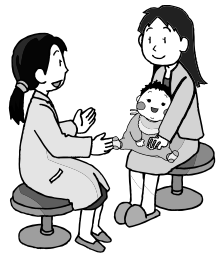
## 日本脳炎のⅡ期の予防接種が再開されたのを知っていますか？

副作用の問題から2005年に日本脳炎の予防接種が一時中断されました。その後新しいワクチンが開発され、2009年からⅠ期（初回推奨3歳で2回・Ⅰ期2回終了後、約1年後に3回目を接種）は再開しましたが、第Ⅱ期予防接種（9～13歳対象）は推奨されていませんでした。

昨年より今治市でも日本脳炎Ⅱ期の予防接種（全額公費負担）が推奨され、再開されています。中止以前のⅡ期接種は学校での集団接種でしたが、現在は個別接種となっている上に、2種混合ワクチンⅡ期（小学6年生で接種）の様に個別に封書で問診表が各家庭に届きません。各自で市内の予防接種を行っている医療機関で受けます。ただし、第Ⅰ期が完了していない場

合は、第Ⅰ期分（不足分）の接種から行います。第Ⅰ期終了後、6日以上の間隔をおいて第Ⅱ期の接種をすることができますが、接種間隔などについてはかかりつけの医師とご相談ください。予防接種の空白期間も増え、感染例もでてきています。以前の様な流行を防ぐためにも皆が接種することが重要です。

＊2005～2009年までの予防接種見合わせの期間に接種の機会を逃した方（特例対象者）は、20歳未満まで日本脳炎の予防接種ができるようになりました。受けたかどうか不明の場合はかかりつけの先生に相談ください。



## 不活化ポリオワクチン開始について

2012年9月1日から生ポリオワクチンの定期予防接種は中止され、単独不活化ポリオワクチンの接種に変わります。

### 生ポリオワクチンと不活化ポリオワクチンはどう違うのですか？

- ・生ポリオワクチンには、病原性を弱めたウイルスが入っています。「生ワクチン」は、ポリオウイルスの病原性を弱めて作ったものです。ポリオにかかったときとほぼ同様の仕組みで強い免疫ができます。免疫をつける力が優れている一方で、まれにポリオにかかった時と同じ副作用が出ることもあり問題となっていました。
- ・不活化ワクチンは、不活化した（殺した）ウイルスから作られています。「不活化ワクチン」は、ポリオウイルスを不活化し（＝殺し）、免疫をつくるのに必要な成分を取り出して病



原性を無くして作った物です。ウイルスとしての働きはないので、ポリオと同様の症状が出るという副反応はありません（ただし、発熱などの副反応はあります）。

### 不活化ポリオワクチンの接種回数・年齢・方法も変わります。

不活化ポリオワクチンは、初回接種3回、追加接種1回、合計4回の接種が必要です。

不活化ポリオワクチンの接種年齢・回数・間隔は、3種混合（DPT）と同じで、標準的な接種年齢は、次のとおりです。

- ・初回接種（3回）：生後3か月から12か月に3回（20日以上の間隔をおく）
- ・追加接種（1回）：初回接種から12か月から18か月後（最低6か月後）に1回

なお、この期間を過ぎた場合でも、90か月（7歳半）に至るまでの間であれば、接種ができます。過去に生ポリオワクチンを受けそびれた方も、対象年齢内であれば、不活化ポリオワクチンの定期接種を受けることが可能ですので、接

種されることをおすすめします。

生ポリオワクチンは、経口の（飲む）ワクチンで、多くの市町村では春・秋の接種シーズンに集団接種が行われてきましたが、不活化ポリオワクチンは、注射による接種です。医療機関での個別接種となり、通年接種可能になる予定です。



**生ポリオワクチンを受けたことがある場合、不活化ポリオワクチンを受けられますか？**

不活化ポリオワクチン導入前に1回目の生ポリオワクチンを接種した方は、2回目以降は不活化ポリオワクチンを受けることになります。

2012年9月時点で、生ポリオワクチンを1回接種した方は、その後、不活化ポリオワクチンを3回接種することになります。

生ポリオワクチンをすでに2回接種された方は、不活化ポリオワクチンの追加接種は不要です。

**第20回 健康教室**

**夏休み親子で手打ちうどんを作ってみませんか？**

漂白していない地元産小麦粉を使ってのうどん作りです。クリーム色がかかり味があるのが特徴です。

ぜひ、挑戦してみてください。

日時：7月25日(水)10時～14時

場所：平野屋薬局（本店）内  
3階けんこう広場

内容：親子でうどん作り、  
親子で遊ぼう

費用：1人300円



※子どもさんは年長・小学生に限らせていただきます。

**けんこう広場だより**

**体と心の調和をめざして  
ヨガ教室**

- 毎月第2・第4木曜日  
7月12日(木)・26日(木)  
8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**

- 7月28日(土)  
都合により7月は1回のみ、8月3回となります。
- 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 志薬局 林 雅子