

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
293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

第20回 健康教室開催

夏休みになったばかりの7月25日(水)、10組31名の親子の参加で、親子うどん作りを楽しみました。ほとんどの人が初めてということで「ケガしないように仲良く楽しく、うどん作りをしましょう」とのあいさつの後、説明を聞きながらうどん作りを始めました。



小麦粉に塩水を入れて、もちもち状態にした後、お団子にしてタオルにくるんで寝かします。くるんだタオルをおなかに入れて、温める子もいました。

続いて足で踏んではまるめ、また踏んではまるめと3回続け、タオルにくるんでさらに寝かします。

ワイワイ・ガヤガヤと元気いっぱいの子も達も、少しバテバテの様子でした。お母さん達もカメラで子ども達の頑張ってる様子や



笑顔をとろうとシャッターチャンスをつかがっていました。寝かしている間に、じゃんけんゲームやしりとりゲームをして仲良く遊びました。

さあ最後の仕上げです。薄くなるまでしっかりと伸ばして切っていきます。薄く伸ばし、細く切らないと太いうどんになってしまいます。子ども達も一生懸命頑張っていました。

普通のうどん、太めのうどんと様々なうどんができあがりました。さあ、ゆでて試食です。



「おいしい」「おいしい」と子ども達は自分で作ったうどんを食べて大喜びです。お母さん達も「小麦粉に味があっておいしい」と太めのうどんをしっかりと噛みしめていました。

今回の小麦粉は、地元の農家の人の手作りで、漂白していないのでクリーム色がかったうどんになり、味があるのが特徴です。

今後とも、いろいろな企画をしていきたいと思っています。また、ご参加よろしくお願ひします。



外反母趾とは、足の親指がつけ根の部分から小指側へ曲がってしまう症状のことです。ひどくなると、足が痛くて歩けなくなり、足は変形して普通の靴が履け

なくなり、それでも無理な歩き方をしていると、足が疲れやすく膝や股関節まで痛みます。足の痛みをかばうような歩き方になり、身体のバランスも悪くなるので、腰痛や肩こり、頭痛なども引き起こします。

早いうちにきつい靴を履くのをやめると、痛みはやわらぎますが、一度なると、親指の曲がりや、歩くだけで自然に進行します。痛みが軽くなっても油断すると、歳を重ねてから変形がひどくなり、痛みも再発することがあります。



原因は何？

①生活習慣による足指・足裏の筋肉不足

小さい頃から靴下や靴で足を守られて裸足で地面や床を踏みしめて歩くことが少なくなり、足裏の筋肉が未発達なまま成長してしまうためと言われています。

また歩き方も重要で、「ペンギン歩き」と言われる重心をつま先の方へ移動させないまま次の一歩を出してしまうペタペタ歩きは、見た目が悪いばかりではなく、足裏の筋力や機能が低下し、足指の動きを退化させてしまいます。

これにより足の縦、横の部分にあるアーチがなくなり、開張足や扁平足になってしまうことも原因の一つのようです。

②足を無理に締め付ける

女性が好むファッション性の高い靴は踵が高く、つま先部分が細いデザインだったり、足全体が前に滑ってしまう形のものが多く、足が無理に縮こまっている状態になっ

ています。それに加えてストッキングなどで長時間締めつけていることも悪影響のようです。

また女性は男性に比べて足の関節や筋肉が柔らかいため、外からの圧力の影響を受けやすく、そのため外反母趾は圧倒的に男性よりも女性が多く、10対1の割合と言われています。



外反母趾を悪化させないために…

1. 靴は自分の足に合ったものを選ぶ

サイズが合っていて、足指が靴の中で自然な状態を保て、中で足がすべらないものを選びます。必ずしもハイヒールが悪いわけではありませんが、足に負担をかける靴を長時間履き続けることは避けた方が良いでしょう。また大きすぎる靴も足が泳いでしまい、つま先に負担がかかります。

2. 正しい姿勢で歩く

地面に足を着ける時に踵だけでなく、小指のつけ根、親指の3点に力を入れることを意識しながら、足の指を使って地面を蹴り上げるようにして、大股で歩きます。



全体的に美しい姿勢を意識して柔軟性を持たせ、リズムカルに歩きましょう。正しい歩き方は、見た目の美しさだけでなく、足の健康や、体全体のバランスにも影響します。

3. 足の第3関節を動かす

床にタオルを広げて置き、それを足指だけで手繰り寄せたり、床を足指だけを使って進んでいくという足指の屈伸運動と、足指じゃんけんやビー玉などを一つずつ足指に挟んで皿に置くといった足指の開閉運動が効果的です。最初は、足が攣ってしまうかもしれませんが、この運動を繰り返せば足に力がついて攣らなくなりますから、ぜひ行ってみてください。

4. ホーマン体操

ゴムバンドを足の親指に引っ掛け、両方の足の踵をくっつけます。この状態で踵を中心として扇形に足を開くようにし、ゴムバンドが元に戻ろうとして反発しますが、それをぐっと我慢して10秒ほどその状態で

待ちます。足を元に戻すときは、ゆっくりと戻します。これを30回1セットとして、1日に3セットは行いましょう。

外反母趾は普通に歩いても症状は進行していく非常に怖いものです。毎日根気強く継続して行い少しずつ改善していきましょう。

虫刺され…腫れとかゆみが2大症状

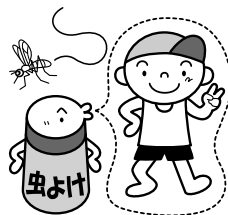
蚊、ブヨ、ダニ、蜂などの虫が人間の皮膚を刺し、咬み、または人間の血を吸うことによって痛み、かゆみ、赤み、腫れなどが生じることを虫刺されといいます。虫の種類や刺された人の体質などにより、紅斑・蕁麻疹・ショックといった症状がすぐに出る場合（＝即時型反応）と、紅斑・丘疹・水ぶくれが1～2日後に出る場合（＝遅延型反応）とがあります。虫の種類によって症状のあらわれ方が異なりますが、共通するのは、かゆみや赤みを伴う腫れです。これからの季節、無防備に野山や草むらにいますと、たちまち虫の標的になってしまいます。かきこわして化膿したりしないよう、上手に対処しましょう。



1. 予防するには？

薄着での外出を避け、虫よけスプレーは必携！

人を刺したり咬んだりする虫は、どこにでもいますが、特に草むらには多く生息しています。アウトドアでのレジャーや庭仕事のときは、薄着になりすぎず、ある程度皮膚を覆う服装を心がけましょう。特に夏は皮膚をさらしている面積が広いので、虫の活動は活発になります。草むらや山に出かけるときは、肌の露出した部分に、虫が嫌う成分が配合された虫よけスプレーをつけておくといいでしょう。



また、汗をかくと有効成分が流れて効果を発揮できませんので、虫よけスプレーを携帯して出かけましょう。

2. 虫に刺されたらどうする？

●セルフケア

患部を水で洗い流すなどして清潔にしたあと、かゆみや腫れを抑える一般薬の外用薬（塗り薬）を塗りましょう。患部を冷やすとかゆみがある程度抑えられることもあります。

また、かきこわしによる二次感染や悪化を防ぐため、できるだけかかないように我慢しましょう。それでも子どもの場合はついつかいてしまいがちなので、爪を短く丸みがつくように切っておき、虫刺され用のパッチを貼るなどして防ぎましょう。



●病院に行くべき症状

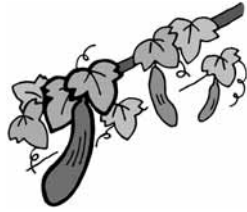
次のような場合には、すぐに医療機関を受診しましょう。

- ・蜂、毒ガ（ケムシ）など毒性の強い虫に刺されたとき
- ・刺された後に蕁麻疹が出たり、気分が悪くなったりしたとき（蜂に刺されたときにはショック症状を起こすこともあります。）
- ・水ぶくれ（水疱）、腫れ、ほてり、痛みが強いとき
- ・かきこわし、ただれが強いとき
- ・刺された人がアレルギー体質のとき
- ・一般用医薬品で5～6日セルフケアしてもよくなるまで

たかが虫刺されと放置して、かきこわしてしまうと、化膿や二次感染を起こしてしまうこともあります。早めに対応しましょう。

緑のカーテンとは？

夏場、エアコンをつければ部屋の中はすぐに涼しくなりますが、電気の大量使用は火力発電所での化石燃料の燃焼を加速させ、深刻な温暖化問題の原因となっています。そんな中、エアコンをできるだけ使わずに夏を気持ちよく過ごす方法として、緑のカーテンが注目されています。緑のカーテンは、アサガオやヘチマなどのつる性の植物で建物の窓や壁を覆い、強い夏の日差しを和らげるなど、様々な効果の期待できる「地球に優しい自然のカーテン」のことです。



どうして緑のカーテンが涼しいの？

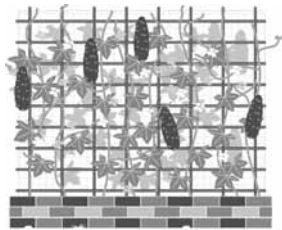
その① 窓から差し込んでくる太陽の光は、とても大きな熱エネルギーを持っています。そのため光が窓から室内に差し込むと、室内の温度は大きく上昇します。緑のカーテンは、赤外線などによる熱エネルギーの進入を軽減し、室内に入ってくる熱の量を押さえることができます。植物の葉は光をあまり反射しないので、キラキラ光って周りの人に迷惑をかけることもありません。

その② 見逃してはならないのが人体の周囲の表面温度です。部屋のまわりにある物体、例えば窓付近の地面や壁が光を受けて表面温度が上昇すると、室温が上昇するのに加え、人体表面に入射する放射熱も増大します。このため体感温度が上り、実際の室温以上に暑く感じます。そのため緑のカーテンは、窓だけではなく壁や地面も覆うように大きく育てるのがポイントです。そうすることによって、壁や地面の表面温度を低く保て室温も下げられ、人体に伝わる放射熱も小さくできるので涼しく過ごせます。

その③ 植物は成長するためにたくさんの水分を吸収します。吸収された水分の大部分は葉から蒸発しています。水分が蒸発する時には、まわりから熱を奪うので葉の温度上昇が抑えられるため、緑のカーテンはいつもひんやりしています。葉から室内への放射熱が少なくなるので涼しく感じます。緑のカーテンはこの蒸散作用があるおかげで、単なる日よけである簾（すだれ）よりもさらに涼しくする効果が大きいのです。

緑のカーテンの効果は？

植物の緑を眺めたり、花やハーブなど植物の発する香りを吸うと、精神的な疲労や緊張感が緩和されるといわれています。また植物の生長や収穫の喜びを身近に感じることで、自然とのふれあいの中でしか感じることができない充実感を味わえます。おすすめできる緑のカーテン用の植物にゴーヤがあります。丈夫で育てやすい植物で、何よりうれしいことは、食べることができる果実がなることです。



植物は、光合成によって二酸化炭素を炭素と酸素に分解して、炭素を自分の栄養源として固定する働きがあります。緑のカーテンの植物も同様に、二酸化炭素を吸収して自分の体の中に固定します。わずかな量かもしれませんが、地球温暖化の防止に貢献することができます。

夏の暑い日に木陰に入って、その涼しさにほっと一息ついた経験がどなたにもあると思います。みなさんも、おうちで手軽にできるエコ活動として取り組んでみませんか。



持久系スポーツと低血糖

マラソンやサイクリングなど持久系のスポーツがブームです。それに伴い「ハンガーノック」を経験した人もいるかもしれません。

ハンガーノックとは、心肺能力や筋力には余裕があるにも関わらず、運動中突然、力が抜けて走れなくなり、ひどい時には真夏でも震えと眠気が襲ってくるような状態を指します。ハンガーノックの正体は低血糖です。

低血糖とは

血液に溶けているブドウ糖の濃さを血糖値と呼びますが、健康な人では血液1ℓあたりおよそ1g (100mg/dℓ) に調整されています。それが半分近くまで減っている状態が低血糖です。ブドウ糖は筋肉を動かすための燃料として必要ですが、実は身体を動かす司令塔の脳でも欠かせません。しかし、脳は自分でブドウ糖を合成したり、貯蓄したりすることはできません。そのため、何らかの原因で血糖値が過度に低下すると脳に障害が出てしまいます。これが低血糖症状です。

身体では、脳に障害が生じては困るので、脳に障害が生じる前に血糖を上昇させるシステムが稼働します。この「血糖の低下に反応して、血糖を上昇させるシステム」をもって、低血糖と診断されます。初期の低血糖の状態はアドレナリン（血糖を上げる作用がある物質）上昇に伴う自律神経症状（発汗、頻脈、瞳孔拡大などといった症状）を指します。こうした低血糖の症状は、必ずしも低血糖のみでみられるものではありません。また、個人個人で低血糖症状の出方は異なります。

簡便な低血糖症状の覚え方として、「低血糖の“はひふへほ”」があります。（右図）



■低血糖の症状の覚え方

低血糖に対する警告

70~50mg/dℓ

は 腹が減る

ひ 冷や汗が出る

ふ 震えてくる



真の低血糖症状

50~30mg/dℓ

へ 変な言動

30mg/dℓ以下

ほ ほっとくと昏睡

予防するには

運動中にこまめにブドウ糖を補給するのが効果的です。ブドウ糖は薬局やスポーツ用品店でも売られていますが、キャラメルやアンパンも体内でブドウ糖に変わりますので、それらを利用するのが手軽です。ただし、急激に血糖値を上げると血糖値を下げるホルモンであるインスリンが大量に分泌され、かえって低血糖を招くインスリンショックに陥ることもありますので注意が必要です。



一方糖尿病で治療中の方も運動時の低血糖に気をつける必要があります。糖尿病の方は血糖値が高いのですが、薬で下げている場合、運動により低血糖になる可能性があります。また飲んでいない薬（αグルコシダーゼ阻害薬）によってはキャラメルやアンパンで血糖を上げることができない場合もありますので、薬剤師にご相談ください。糖尿病の方が運動するのは血糖コントロールのため有効ですが、できるだけ空腹時は避け食後30分くらい経って血糖値が上昇し始める頃に運動を開始すると良いでしょう。また夕方運動を実施した後の「遷延性低血糖（激しい運動をして十数時間後起きる低血糖）」で睡眠中に低血糖を起こす可能性が高い場合は睡眠前に補食を摂りましょう。



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
8月9日(木)・23日(木)
9月13日(木)・27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

- 8月4日(土)・18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
平野拜志薬局 林 雅子