

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
294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8回 平野 健康まつり

あなたのその痛み、大丈夫ですか？

■日時：2012年10月28日(日) 13時～16時

■場所：テクスポート今治2階イベントホール

■参加費：無料 事前申し込みをお願いします。
平野各薬局までお気軽にお尋ねください。



■内容：

13:30～

14:30

講演

頭痛3兄弟とその仲間たち

松山市民病院脳神経外科部長 角南 典生先生

15:00～

15:30

体操

「みんなで楽しく体を動かそう」

健康体操指導士 明比 洋子先生

健康測定



食事相談



薬剤師・管理栄養士

禁煙相談



お薬相談



平野屋薬局 今治市北宝来町2丁目2-22 ☎(0898)32-0255 (後援 今治市)

ご飯を食べられなくなってきたら

食事ができない原因は様々ですが、食事量が減ってくれば、家族はとても心配になります。

病気があるため厳密な食事制限が必要でも、味気のない食事のせいで食欲が落ちることもあります。体調を維持していく上で食事療法は欠かせませんが、メリットとデメリットのバランスをよく考える必要があります。このような時は、栄養機能食品などを活用したり、管理栄養士などの栄養相談を受けるのも良いでしょう。



もう一方、がんの末期や高齢で老人性退行性変化が進んだ場合に食事量の減少が見られます。これは自然なことで、身体機能が衰えてきたとき、体が大きいままではしんどくなってきました。自分の体に残った機能に見合った小さな体にしようと、自然に本能的にダイエットを始めるとも言えます。人はある時期が来ると食事量が減ったり、食べられなくなったりします。いつまでも同じ量は食べられないのです。必然的に排便の量も減ってきて便秘していると勘違いすることがあります。

「食べられなくなったとき」の対処法

- ①経管栄養（鼻に通したチューブから栄養を注入）
 - ②胃ろう栄養（胃に小さな穴を開けてチューブから栄養を注入）
 - ③中心静脈栄養（心臓近くの太い血管から行うカロリーの高い点滴）
 - ④末梢輸液（手や足からのカロリーのない点滴）
 - ⑤自然に看取る（点滴や注入をせずに、口から食べられるだけ摂って、食べられなくなったら自然に看取る）
- ①から④それぞれに胃や腸が機能している

かなど体の状態や、本人の意思などによりどれを選択するのが良いのか変わってきます。

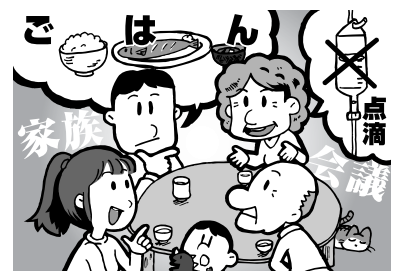
実際、老衰のように体が終末期へと変わってきている時期に点滴や栄養剤でカロリー摂取を行うと、栄養や水分を体が処理しきれず「むくみ」の原因になります。肺に水がたまり痰が増え、喘鳴を引き起こし、呼吸が苦しくなることにもなります。⑤という選択肢があることを十分理解しておくことが大切です。



H24年1月、日本老年医学会は胃ろうなどの処置で延命が期待できたとしても、本人の意向などにそぐわない場合、複数の医療関係者と本人・家族らが話し合った上で合意すれば差し控えが可能とした指針を発表しました。人工栄養補給を開始した後でも、苦痛を長引かせるだけの状態になった場合などは、再度話し合っ合意すれば、栄養分の減量や中止もできるとしました。

胃ろうからの栄養注入の中止や、人工呼吸器の取り外しなどは「安楽死か？尊厳死か？」といった問題があり、以前から一度設置すると中断することは難しいとされており、新しい指針が浸透するのにはもう少し時間がかかりそうです。

実際に食べられない時を迎え決断が必要となった時、本人の判断能力の低下や、家族間でも意見の違いなど判断に困ることもあります。家族だから長生きしてもらいたいという思いや願望だけで治療法を決めず、自分の身に置き換えて自分がしてほしい治療法を選択するためにも、元気な時から「自分はどうしたいのか？」と考え、家族と話し合っておくことが重要です。



性差医療

これまで医療の分野では、女性と男性の違いといえば、生殖機能だけでした。妊娠・出産時期に薬を使うことにある程度のリスクが指摘されて以降、新しい薬の治験（新薬の効果や副作用を発売前に調べるために試してみること）などは主に男性対象で、女性を「小型の男」として男性から得た結果を女性にそのまま当てはめて診断、治療するのが一般的でした。しかし最近では、遺伝子や細胞レベルの研究が進むにつれて男性と女性の違いがより強く認識され、生物学的な性差が明らかになってきています。それに伴って同じ薬でも、男性と女性で効き方や副作用などにも差

があることが明らかになってきました。1900年以降アメリカでは、すべての年齢の女性特有の病態について研究するべきだということが言われ始め、政府が率先して女性における病気の診断、治療、予防法の向上をめざすように研究が行われるようになりました。日本でも最近「女性外来」が開設され、女性特有の病気などの治療が行われるようになってきました。



性差が認められる例には、次のようなものがあります。

(1)男女比が圧倒的にどちらかに傾いている病気

○男性に多い病気…痛風、気胸、尿路結石、肺気腫、肺がん、胃がん、食道がんなど



○女性に多い病気…自己免疫疾患、骨粗しょう症、関節リウマチ、鉄欠乏性貧血、緑内障、低血圧症、胆石症、偏頭痛、うつ病など



(2)発生率はほぼ同じでも男女間でその経過に差があるもの
心筋梗塞では、女性の方が死亡率が高いと言われています。

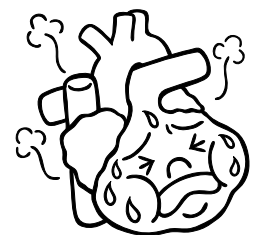


(3)複数の心疾患のリスクファクターが重なった場合、危険性の上昇率は男性よりも女性の方が高いと指摘されています。糖尿病の人が心疾患により死亡する危険性は糖尿病でない人より高く、その割合は男性よりも女性の方が高く、また、メタボリックシンドローム

ムにより心血管系疾患を発症し死亡する人の割合は、男性よりも女性の方が高いと報告されています。

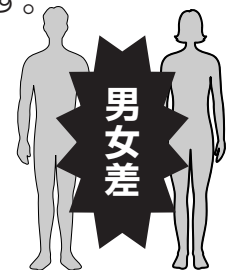
(4)虚血性心疾患（※）のリスクが明らかに下がるHDL（善玉）コレステロール量は男性で45mg/dl以上、女性で60mg/dl以上であるという報告があります。

※冠動脈（心臓に酸素を送る動脈）が詰まったり狭くなることにより、心臓の筋肉への血流が阻害され、心臓に障害が起こる病気



(5)同じ病気でも、生活環境などで受け止め方に差が出ることがあります。

(6)痛みに対する感じ方にも、痛みの種類や健康かどうかなどにより、男女差があると言われています。



今後さらに研究が進み、性差だけでなく、年齢差、個人差、体質差に応じて有効な治療が行われるオーダーメイド医療（テーラーメ

イド医療とも言います）など、個々に有効で副作用の少ない治療が行われるようになることが期待されています。

水に関するエコライフ

(賢く使って水ともっといい関係を・・・)

私たちの暮らす地球上には、およそ14億km³の水があると言われています。その大半を占める97.5%が海水で、淡水は2.5%しかありません。しかも、ほとんどが極地の氷雪として存在していて、私たちの生活に使える水（河川や湖沼、地下水）は地球上の水のわずか0.01%と言われています。世界の水の使用量の増加は、人口の増加以上に急速に伸びていると言います。普段、何気なく使っている水ですが、賢く使ってエコライフをしてみませんか？

<水のエコ・キッチン編>

生活排水による汚染の割合を調べると、水の使用量1人あたり1日250ℓで計算した場合、洗濯等が10%、風呂が20%、トイレが30%、台所関係が40%というデータになります。キッチンのシンクから流れる汚れた水が、一番多いという計算になりますね。石油などを原料とした合成洗剤を避け、重曹や片栗粉、米のとぎ汁やお酢など、自然に還る成分を使って後片付けをすれば、きれいな排水になる上に肌荒れも防げて一石二鳥です。油汚れの場合は、排水に油が混じらないように、新聞紙などの紙でサッと拭きとってください。洗い桶やシンクで“ため洗い”し、すすぎは一度で。流しっぱなしはやめましょう。また、いくつかの野菜を茹でる時、ひとつの鍋でアクの少ない順から1回で茹でる工夫をしたり、レトルト食品を加熱するときにも卵も茹でるようにします。最後に、調理に使ったお湯の残りを使って皿の油汚れなどを落とすようにすると、無駄なく使いきることができます。



<水のエコ・バスタイム編>

洗剤の見直しは、キッチン編と同じです。バスタイム編としては、まずは節水のために

お風呂の残り湯を洗濯やお掃除に回してください。残り湯に含まれる汚れは、洗濯物から出てくる汚れに比べればはるかに少ないので心配ありません。しかも残り湯は、水道水に比べると水温が高めなので汚れが落ちやすいメリットがあります。ただし、すすぎは水道水を利用したほうがきれいに仕上がります。さらに、入浴時のシャワーの流しっぱなしに要注意！たとえば、シャワーを3分間流した場合、なんと約36ℓもの水が流れているのです。2ℓのペットボトル18本分の水が消えていると思うと、すごい量ですよね。シャワーはこまめに止めながら洗う、節水タイプのシャワーヘッドを取り付けるなどの小さな努力が節水につながります。



<水のエコ・トイレ編>

水洗トイレは、必要以上に水が流れてしまうもの。一度の洗浄で、約10ℓもの水が流れています。面倒くさがらず大小のレバーをちゃんと使い分けましょう。



また、キッチンでも洗面所でもバスルームでも、水道の蛇口に“節水アダプター”を取り付けるという方法もあります。節水アダプターを使うと節水率は約40～50%もアップします。蛇口の形状によって取り付け不可能な場合もありますが、水道代の大幅な節約にもつながります。

私たちの生活には欠かせない大切な水…。みなさんもいろいろ工夫して、エコライフに取り組んでみませんか。

不眠症の治療に用いる 睡眠薬の正しい使い方

日本人の5人に1人は不眠に悩んでいる!?!と
言われるほど、多くの方がなんらかの眠りに関
する問題を抱えている現在。睡眠薬を用いた治
療が必要な場合もあります。睡眠薬をより安全に・効果的
に服用するためのポイントを
ご紹介します。



不眠症といってもいろいろ

不眠症とは睡眠障害の一種で、「寝つけない」
「夜中によく目が覚める」「熟睡できない」「早
朝に目が覚める」などの睡眠トラブルのために、
昼間の日常生活に支障をきたす状態が続くこと
です。

入眠障害	床についてもなかなか眠れない
中途覚醒	夜中に何度も目が覚める
早朝覚醒	朝早く目が覚め、そのあと眠れない
熟眠障害	ぐっすり眠った感じがしない

これらの4つの症状は、2つ以上重複して現
れる場合が多く、特にお年寄りの場合は複数の
症状を訴える人が多くみられます。

睡眠薬はたくさん種類がありますが、作用時
間や体への作用の強さなどから不眠のタイプに
応じて使い分けられます。作用時間が短い薬は、
睡眠の始まりに効果をあらわし、翌朝に作用を
持ち越すにくいことから、入眠障害の人に向く
薬です。一方、やや長時間、穏やかに効く中時
間作用型や長時間作用型の薬は、夜中に何度も
目を覚ます中途覚醒のタイプや朝早くに目が覚
めてしまう早朝覚醒の人に向きます。

年齢や症状などに応じて、患者
さんひとりひとりに適した薬が処
方されます。他人はもちろん家族
の間でも、睡眠薬をあげたり、も
らったりしてはいけません。

<睡眠薬の副作用>

睡眠薬の主な副作用としては、次のようなも
のがあります。



●持ち越し効果

薬の作用が長く効きすぎて、翌朝頭がぼんや
りしたり、眠気が続く場合があります。この
ような場合は医師に相談し、薬の量や作用時
間を見直してもらうことが必要です。

●ふらつきや脱力感

筋肉の緊張をほぐす作用により、夜中トイレ
に立った時などに転倒しやすくなります。

●記憶障害

服用後から寝付くまでの間の記憶や睡眠中に
起こされた時など、薬が効いている間の記憶
が一部抜け落ちることがあります。特にアル
コールと併用すると起こりやすくなります。

薬の正しい飲み方

睡眠薬を安全に、効果的に服用するためには、
次の点に注意しましょう。

①医師に指示された量を必ず守って服用する

自分の判断で量を増やしたり減らしたり、飲
むのをやめたりしてはいけません。
症状が改善するまで治療は継続します。薬の
中止も、薬の種類や服薬していた期間に応じ
て、少しずつ減らしていくなど、医師の指導
の下で行います。

②飲んだらすぐに、30分以内には床につく

③アルコールと一緒に飲まない

睡眠薬をお酒と一緒に飲むと、睡眠薬の吸収
を高めて作用を増強する上、脳への作用が重
複し危険です。

④途中で起きなくてはならない場合は、服用し ない

薬を飲んで眠っている時に起こされると、そ
のときの記憶が抜けたりすることがあります。
原則として、睡眠薬を飲んだら途中では起き
ないようにしましょう。

生活の中で心がけること

睡眠に関連した生活習慣を見直してみましょ
う。より良い睡眠が期待できます。

★睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らな ければ十分

睡眠時間は人それぞれで、年齢によっても変

わります。そのため、今の自分にとって日中調子よく過ごせるための睡眠時間がどの程度かを知ることが大切です。

★刺激物を避ける

カフェインやニコチンには、眠りを妨げる作用があります。また、カフェインには利尿作用もありトイレが近くなるの



で、中途覚醒の原因にもなります。就床前約4時間はカフェインを摂らないように、就床前約1時間の喫煙は避けるようにしましょう。

★眠る前には自分なりのリラックス法

寝付くには心身の緊張をほぐし、寝る準備が必要です。

★眠くなってから床に就く、就寝時刻にこだわりすぎない

★同じ時刻に毎日起床

早寝早起きの生活習慣は、早起きから始めるといいでしょう。週末も朝遅くまで床の中で

過ごさず、いつもと同じ時刻に起床するようにします。

★光の利用でよい睡眠

人には時を感じ1日の体のリズムを作る「体内時計」が備わっています。その「体内時計」により、朝になると目が覚め、夜になると自然に眠くなるといった1日の体のリズムが生まれます。体内時計のリズムを正しく動かす決め手は朝に太陽の光をしっかりと浴びることです。目から入った光を脳が感じることで体内時計が1日を刻み始め、夜になると眠くなるよう準備を整えます。

★規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

規則正しい食事も体内時計のリズムを整える働きをもっています。朝食は朝の目覚めを促進します。

★昼寝をするなら、15時より前に20~30分間

★眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

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
9月13日(木)・27日(木)
10月11日(木)・25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

- 9月1日(土)・15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 雅子