

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
295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

あなたは、お薬手帳を持っていますか？

東日本大震災では、津波等により病院・診療所や薬局、カルテや薬の記録等が流されたり、とても大きな被害を受けました。そのような環境の中、お薬手帳の活用によりスムーズかつ適切に医療が提供される場面が多く見受けられました。

このことを受けて、今年の4月からすべての方にお薬手帳を持っていただくという事になりました。南海地震がいつか起こるといわれている中で、お薬手帳を持つことでどんな良いことがあるのか紹介します。



●お薬手帳とは？

いつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。複数の医療機関を受診する時や転居した時など、『お薬手帳』を見せるだけであなたのお薬のことをわかってもらえます。自分でも何を飲んでいるか、いつ飲めばいいかがわかります。

●お薬手帳は、どう使う？

1. 医療機関にかかる時は必ず持って行きましょう

薬の重複やよくない飲み合わせを未然に防止できます。

薬の使用の記録があることで、より安全に薬を使用することができます。



2. 言いたい事や伝えたい事を書いておきましょう

体調の変化や気になったこと、医師や薬剤師に相談したいことを書いておきましょう。



3. 市販されている薬・健康食品も記録して

思いがけない、よくない組み合わせ・食合わせが見つかることがあります。

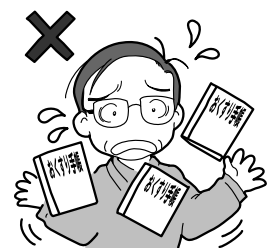
4. いつも携帯・いつも同じ場所に保管して

旅行先で病気になった時や災害時に避難した時、救急のときなど、お薬手帳があれば、あなたが飲んでいる薬を正確に伝えられます。

ご家族にも、あなたがお薬手帳を持っていることを知らせておきましょう。

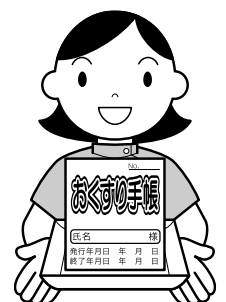
5. 一冊にまとめましょう

飲んでいるすべての薬を「1冊で」記録することが大切です。1冊にすることで、以前に飲んだ薬のことがすぐわかります。病院ごとや薬局ごとに、別々のお薬手帳を作らないようにしましょう。



6. 病院や歯科医院で診察を受ける時にお見せください。

その後、薬局へ行く場合も処方せんと一緒にお渡しください。薬剤師が内容を確認し、必要事項を記入した後、お薬をお渡しする際一緒にお返しします。



●お薬手帳は、どこでもらえるの？

手帳は、薬局で声をかけていただければ簡単にもらえます。スタッフまでお気軽にお尋ねください。



●お薬手帳は、お金がかかるの？

手帳自体に費用はかかりません。手帳を最後まで使い終わったり紛失した際は、薬局で伝えれば新しい手帳をもらえます。

これらお薬手帳の活用法が皆さんに広く知られることにより、お薬手帳がより一層、薬の安全・安心な供給と使用のために活用されることを願います。

もしかしたら認知症??

厚生労働省の推計で、認知症の高齢者が300万人を超えたことが分かりました。2002年の149万人から10年間で倍増しており、85歳以上の4人に1人が認知症になっていると言われます。

予測を上回る急増の理由としては、高齢化が一段と加速したことや、認知症への社会の理解が深まり、病院を受診する高齢者が増えたことが考えられます。



こんな症状に気づいたら相談を。

認知症早期発見のめやす

もの忘れがひどい	人柄が変わる
<input type="checkbox"/> 1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる	<input type="checkbox"/> 11 些細なことで怒りっぽくなった
<input type="checkbox"/> 2 同じことを何度も言う・問う・する	<input type="checkbox"/> 12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
<input type="checkbox"/> 3 しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている	<input type="checkbox"/> 13 自分の失敗を人のせいにする
<input type="checkbox"/> 4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う	<input type="checkbox"/> 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
判断・理解力が衰える	不安感が強い
<input type="checkbox"/> 5 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった	<input type="checkbox"/> 15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする
<input type="checkbox"/> 6 新しいことが覚えられない	<input type="checkbox"/> 16 外出時、持ち物を何度も確かめる
<input type="checkbox"/> 7 話のつじつまが合わない	<input type="checkbox"/> 17 「頭が変になった」と本人が訴える
<input type="checkbox"/> 8 テレビ番組の内容が理解できなくなった	意欲がなくなる
時間・場所が分からない	<input type="checkbox"/> 18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
<input type="checkbox"/> 9 約束の日時や場所を間違えるようになった	<input type="checkbox"/> 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
<input type="checkbox"/> 10 慣れた道でも迷うことがある	<input type="checkbox"/> 20 ふさぎ込んで何をしてもおっくうがり嫌がる

認知症は、早く見つければそれだけ進行を遅らせる可能性があります。「何かおかしい」「ひょっとしたら」という家族の印象はとても重要です。いくつか当てはまることがあれば、出来るだけ早く医療機関を受診することをおすすめします。

どこを受診したらいい？

普段お世話になっているかかりつけ医に相談し、必要に応じて専門医を紹介してもらうとよいでしょう。認知症の診断は「神経内科」「神経科」「精神科」「心療内科」「脳神経外科」

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会作成

「もの忘れ外来」などの医療機関で可能です。

本人が行きたがらない場合は、最初は家族だけで専門医を訪ねて、相談してみてもいいでしょうか。また、以下のことを少し整理してメモをしておくともスムーズに相談できると思います。

- ・どのような症状にいつ頃から気づいたか
- ・日常生活にどんな支障が生じているか
- ・家族はどんな症状で困っているか
- ・今までにかかった病気・現在飲んでいる薬など



食事の塩分を減らしましょう

塩分を構成しているナトリウムは、身体になくてはならない成分ですが、健康な人でも1日食塩として2gもとれば十分と言われています。私たちの1日の平均塩分摂取量は、12~15gで、余ったナトリウムは腎臓から尿に排泄されています。

高血圧と食塩

高血圧と食塩には密接な関連があります。地理的に食塩が手に入りにくい地域の人たちの1日食塩摂取量は、3.5g以下で、高血圧の人が、極めて少なく年をとっても血圧が上がらないと言われています。逆に漬物など塩分を多く食べる地域または家庭では、高血圧の人が多くなると言われています。ナトリウムを多くとると、血液量が増え血圧が上昇します。さらにナトリウムは、血管の収縮性を高め、血管の抵抗性を大きくして血圧を上昇させます。高血圧症と診断されたら、食品にも塩分が含まれているものが多いので、1日の食塩摂取量は、6g未満に制限するようにしましょう。

高血圧には、食塩をたくさんとると血圧がさらに上がる人と、食塩をいくらとっても血圧に変化がない人がいます。食塩感受性と言われ、減塩効果の現れにくい人もいますが、減塩食は健康食とも言われるように、塩分を控えた食事は健康な生活を送る上で大切なことなので気をつけましょう。



心臓と食塩

腎臓が排泄できる以上のナトリウムを摂取すれば体内にナトリウムが貯まることとなります。血液中のナトリウム濃度は一定に保つ必要があるため、結局水分も多く貯めることになり、循環する血液量が増加します。さら

に細胞内のナトリウムが増えれば細胞の浮腫を起こし、血液の流れも悪くしてしまいます。心臓病の予防・悪化を防ぐためにも食事制限は極めて重要な治療となってきます。

腎臓と食塩

腎臓は血液をろ過する大切な臓器です。ろ過によって体内のナトリウムやカリウムなどのバランスが保たれ血圧が調整されたり、体内の浸透圧（水分量）を保つ役割も持っています。腎臓の機能が弱まってくると、これらの作用ができにくくなります。そのため塩分を6g以下に控えた食生活をするのが大切です。



毎日の調理の工夫で減塩食をおいしく

- ①**素材は新鮮なものを選び、そのままの味を楽しむ工夫をしましょう。**
- ②**おいしい「だしの風味」を活かしましょう。**
だし昆布・干しいたけ・かつおだし・貝類など天然だしのおいしさを薄味にして引き立たせます。
- ③**香味野菜や香辛料を効果的に使いましょう。**
カレー粉・唐辛子・こしょう・バジル・生姜・みょうが・ねぎなどの香りを生かします。
- ④**酢やかんきつ類の酸味を利用しましょう。**
酢やポン酢・ゆず・すだち・レモンなど香りを楽しみます。
- ⑤**調理方法を工夫しておいしくいただきましょう。**
焼いて香ばしさを出したり、ごま油などを使って香りを引き出します。
- ⑥**食塩を効果的に使う工夫をしましょう。**
一つの料理に重点的に味付けするなど工夫します。

平野薬局では随時、栄養相談を受け付けています。各薬局でご相談ください。

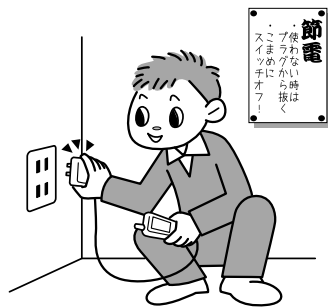
節電対策

今の時代、電気が止まればすべての社会活動が停止するといっても過言ではないぐらい電気に依存した暮らしを私達は送っています。



現在の日本では、再生可能エネルギー（水力、風力、太陽光など）による発電量は、全体の10%以下に過ぎず、電力のほとんどを大量の二酸化炭素（CO₂）を発生する火力発電所などに頼っています。しかし地球温暖化を防ぐには、CO₂などの温室効果ガスの排出量を減らす努力が必要です。また東日本大震災による福島原発事故により、原子力への依存についても見直さなければなりません。

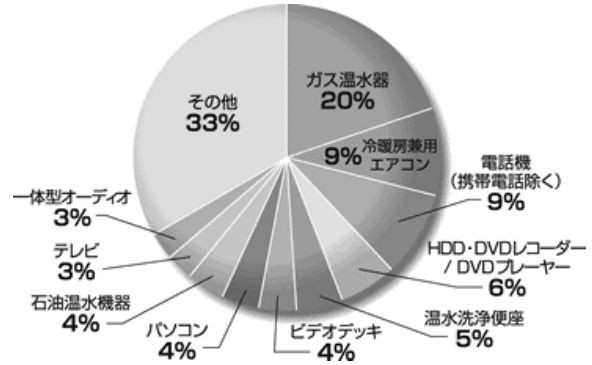
このような状況の今、消費電力を少しでも減らすことが大切です。そこで無視できないのが、待機電力です。家電製品には待機電力があり、その家電を使っていなくても少量ずつ電気が消費されています。待機電力を減らすには使わない時にコンセントからプラグを抜くのが一番です。しかし機器によってはプラグを抜くと予約設定が消えたりタイマーがリセットされたりする場合があります。再設定が面倒という人は、予約をしてない時や、旅行などで長期使わない時だけでもプラグを抜きましょう。



エアコンは長期間留守にする時やオフシーズンはプラグを抜きましょう。パソコンはスクリーンセーバー状態にしても、通常の動作時と同じくらいの電力を消費します。使わない時は電源を落としましょう。

電気機器によっては、プラグを抜いてもあまり待機電力が変わらないものもあります。トースターや電子レンジなどは待機電力がほぼ0（ゼロ）なのでプラグの抜き差しはあまり影響がありません。

■家庭にある電気機器における待機電力の割合



冬の節電対策

暖房…設定温度は19～21℃に設定する。

エアコンフィルターは、こまめに掃除をする。

部屋の出入口に暖簾のれんをつけると暖かい空気が部屋から逃げにくいので暖房機器の負担が軽くなる。

扇風機を併用すると、空気の対流がよくなり効果的な冷暖房ができる。

室外機の周りを囲ってしまうとエアコンの効きが悪くなってしまいますので効率よく使うために室外機はなるべく風通しのよいところに置く。

床の対策・カーペットの下に断熱材（保護シートなど）を敷く。

電気カーペットにはタイマーなどをつけて一定時間利用すると自動的に消えるようにしておくこと切り忘れがなくなる。

人のいない部分はスイッチ機能を有効に活用し、暖房面積を切り換える。

限りあるエネルギー資源の節約や、地球温暖化防止のため、一人ひとりが家庭でも省エネルギーに取り組んでいきましょう。

私たち自身ができる対策は小さなことからです。節電＝CO₂削減＝地球そのものを守ることにもつながります。

月経異常症

月経が正常であるかどうかは、周期・期間・量・痛みなどの症状・開始と終了の年齢によってはかることができます。月経の周期は、月経の開始から次の月経の前日までです。個人差もあるので、だいたい25日から38日以内で正常といえます。体調などの影響もあるので、毎月いつも同じ日数でなくても、この範囲内なら正常です。持続期間は3日以上7日以内とされています。2日で終わってしまったり、8日以上続いてしまうなら、異変のサインかもしれません。月経の量についてはなかなか難しいですが、レバーのような塊の血があれば多すぎ、ナプキンに少ししかつかないよう



であれば少なすぎです。また、月経に伴って腹痛・腰痛・吐き気などの症状がおこりますが、これが日常生活にまで支障をきたすようであれば、治療が必要です。

月経の周期が40日以上かかるものを稀発月経、90日以上かかるものを無月経といいます。稀発月経では排卵はあるけれどスムーズに起こらない場合や、月経の出血はあるけれど実は排卵が起こっていない場合があります。無月経の場合は排卵が起こらないで、ホルモンの機能が停止していることも考えられます。排卵できない原因としては、卵巣の機能異常やストレス、ダイエットや拒食症などが考えられます。放置するとどんどん悪化することもあるので、受診が必要です。



逆に月経の周期が正常よりも短かったり、出血期間が長い場合は頻発月経といって、これも出血はあるけれど、実は排卵がきちんと起こっていないことが考えられます。

月経量が通常より少なかったり、多量の出血が通常よりも長く続くときも、排卵が起こっていなかったり、排卵に時間がかかったりしていることがあります。これは機能性出血といってホルモンの異常によるもので、ホルモン剤による治療となります。



また、月経の出血はあって、それ以外に出血があるときは、子宮のポリープや子宮筋腫、炎症や子宮がんなどの可能性も考えられます。これは実際に診察を受けないと区別がつかないので、早めの受診をお勧めします。

月経に伴う症状には、よくあるものとして、腹痛・腰痛・吐き気・貧血・頭が重い・食欲不振などがあります。これらが日常生活に支障をきたす程にあるとき、月経困難症といいます。月経困難症には2種類あって、ホルモンの影響によるものを機能性月経困難症といい、子宮の収縮により症状が出ます。これに対して、子宮内膜症や子宮筋腫などの病気によるものを器質性月経困難症といいます。子宮内膜症は年々増加傾向にあり、20代の前半からよく見られます。治療できない病気ではないので、痛みなどがつらい場合は一度診てもらった方がいいですね。

機能性月経困難症の場合、月経の始まる1週間くらい前から、血流改善のためにジョギング、ウォーキング、ストレッチなどをすると和らぐことがあります。痛み止めは癖になると思って我慢する方もいますが、そんなことはありません。痛み止めを飲むときには我慢できなくなる前に飲んでください。それでも駄目なときはホルモンバランスを整えた方がいいので、婦人科などで相談しましょう。



第8回 平野健康まつり (10/28) 講演 「頭痛3兄弟とその仲間たち」

<講師のご紹介>

松山市民病院脳神経外科部長 ^{すなみ}角南 ^{のりお}典生先生

角南先生は、2003年4月に松山市の脳卒中対策協議会委員となられてから「脳卒中の予防」啓発に力を注ぎ、公民館を中心に「認知症」や「看取り」などの話を交えた講演や、2008年4月からは毎週日曜日午後15分間にラジオ番組の中で15分間のコーナーを担当され、脳の科学・脳の医学について楽しくお話されるなど、精力的に活動されています。



また著書の「脳のおはなし」や第2弾の「かしこい患者学」は好評のため増刷を重ね、昨年6月に第3弾「脳のおはなしPART2—頭の中の小宇宙—」も発行されています。

今回の講演においても、注意すべき脳の病気や症状などについて、愉快地、わかりやすくお話いただけることは間違いなく、この機会にぜひ皆さんご参加ください。

(著書)

「Dr.すなみの脳のおはなし—頭痛から脳卒中まで—」2007年6月刊
「Dr.すなみのかしこい患者学」

2008年11月刊

「脳のおはなしPART2—頭の中の小宇宙—」
2011年6月刊

出版元：いずれも愛媛新聞社

(ラジオ出演)

南海放送ラジオ「ドクター角南のオー脳！」
2008年4月スタート
毎週日曜日 午後3時
「松沢はつみの南海クラシックス」の番組中

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
10月11日(木)・25日(木)
11月8日(木)・22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

- 10月6日(土)・20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

