

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
297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 平野健康まつりの講演

10月28日(日)に松山市民病院脳神経外科部長・角南典生先生より、「頭痛3兄弟とその仲間たち」という講演をしていただきました。

頭痛とはどんなものかみなさんご存知でしょうか？かき氷を食べたら頭が痛くなった、風邪や二日酔いによって頭が痛くなったということは誰でも経験があると思いますが、これ



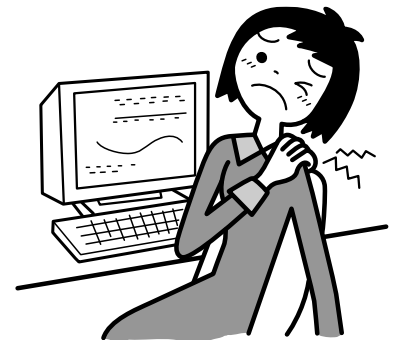
らは放っておくと治ったり、市販の頭痛薬で治ることがほとんどです。逆に、危険な頭痛もあります。脳腫瘍や脳出血、くも膜下出血などによる頭痛で、手足が麻痺したり意識を失ったりなどの症状を伴うので注意が必要です。

日本では成人の約40%がいわゆる「頭痛持ち」といわれており、日常生活に支障をきたすような頭痛もあるようです。日常生活に支障をきたす頭痛について講演で勉強してきましたので、報告したいと思います。

今回の講演のテーマだった「頭痛3兄弟」とは、機能性頭痛というもので(1)緊張型頭痛、(2)片頭痛、(3)群発頭痛をさします。それぞれの特徴は以下のようなものです。

(1)緊張型頭痛

日本では緊張型頭痛が圧倒的に多く、22%と機能性頭痛の約半数を占めます。デスクワークなどで長時間同じ姿勢をすること



で肩や首筋が凝り頭痛が起こる、また、不安や緊張などの精神的ストレスから起こるようなものをさします。数日にわたり頭の全体がギューッと締めつけられるような痛みがあります。動くとも痛みが強くなることはなく、むしろ動いてリフレッシュした方が楽になることがあるようです。対処法は、原因となる緊張やストレスを取り除くことが一番で、肩のストレッチや体をお風呂で温めるといいそう

です。パソコンの前に1時間座ったら体を動かすなどして、気分転換するといいかもしれませんね。

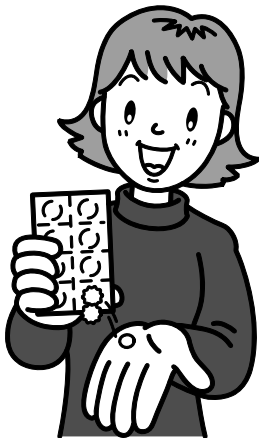


(2)片頭痛

緊張型頭痛よりは少なく8%ほどですが、日常生活の支障度が高い頭痛です。1カ月に1回～数回起こり数日続き、頭の片側で脈打つような痛みがあります。動くと痛みが強くなり、



光や音に敏感になり、中には寝込む人もいます。吐き気が出ることもあります。人によっては、頭痛が起こる前にチカチカしたりまぶしく感じたりするような前ぶれが起こることがあり、これは閃輝暗転せんきあんてんと呼ばれています。このような頭痛は女性に多く、中でも20～40歳代に多いようです。原因として、ソーセージやハムに使われる防腐剤や、マヨネーズ、チーズ、チョコレートなど、様々な飲食物があります。アルコールの血管拡張作用も原因の1つです。対処法として、緊張型頭痛のようにストレスや緊張を取り除くことは片頭痛も同じです。



また、痛みが強くなる前に休養するようしておくこと、休養時間は短縮できます。病院で診断して薬を処方してもらえれば、飲み薬で痛みをやわらげることができます。

(3)群発頭痛

緊張型頭痛や片頭痛ほど頻度は高くありません。1～2カ月の間ほとんど毎日発作が続き、目の奥がキリキリと突き刺すような痛みがあります。痛む側の目の充血や、涙が出る、鼻がつまることもあります。睡眠中に起こることが多く、痛みは1時間ぐらいいおさまります。このような頭痛は男性に多いようです。

アルコールや入浴などによる血管拡張が原因の1つと考えられています。

この3つが「頭痛3兄弟」と言われています。また、緊張型頭痛と片頭痛の両方を併せ持つ人もいます。しかし、閃輝暗点や頭の片側がズキズキ痛むという典型的な片頭痛であれば区別できるかもしれませんが、肩こりもあり頭の両側が痛いとなると、緊張型頭痛か片頭痛か区別が難しくなってしまいます。

そこで、「頭痛日記」というものを書いておくと区別しやすくなるようです。書いておくと



いいことは、①頭痛が起こった曜日や時間帯、②痛みの強さと続いた時間、③痛くなった場所、④どんな痛みか、⑤閃輝暗点や吐き気、光や音に敏感になったか、⑥どんな薬をいつ、どれくらい飲んでいるか、⑦寝込むなど生活に支障をきたしたか、などです。

角南先生は、「規則正しい睡眠や日ごろからの運動、ストレスをため過ぎないように気分転換をして、心と体をリラックスさせること。急性の頭痛発作はもちろん、慢性の頭痛でも1度は診察と検査を受けること。神経症状を合併するときは、基礎疾患が見つかることが多い。いわゆる頭痛持ちの人も、よく分析を行い、対処法が分かると軽快することが多い。」と言われていました。たかが頭痛だからといって放っておかずに、気になったことがあれば専門医に相談してはっきりした診断を聞き、対処することが大事ということが分かりました。日常生活の中で何かいつもと違うと感じたことは頭痛に限らず日記をつけてみるといいかもしれないですね。



老眼とうまくつき合う！

年齢を重ねれば、誰でもなる老眼。平均寿命が世界でトップクラスの日本人は「人生の半分以上が老眼」と言っても過言ではありません。この老眼とどのようにつき合ったらいいのでしょうか？

老眼の正体は水晶体

老眼とは、ものを見るときにピントを合わせる目の調節機能の衰えが原因で起こります。レンズの役目をしている「水晶体」の弾力性が低下して硬くなり、近くを見る時に必要な調節ができなくなる状態を言います。

気づくのに早い遅いはありますが、一般的に40歳を過ぎる頃から“今まで見えていた新聞の文字が見づらい、少し離すと良く見える”というような自覚症状が現れて老眼に気づくことが多いようです。



老眼とうまくつき合うポイント

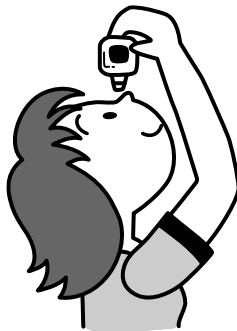
①老眼の初期症状を見過ごさない

長時間本を読むと目が疲れる、頭が痛い、肩がこる、薄暗いところで見えにくい、細かい文字が読みにくいといった症状が気になったら、早めに眼科医に相談してみましょう。



②目に無理な負担をかけない

目が疲れたらまず目を休ませ、連続作業をする場合は、1時間につき10～15分程度の休憩を取り入れたり、目に負担をかけないように心がけましょう。



市販の目薬を上手にさし

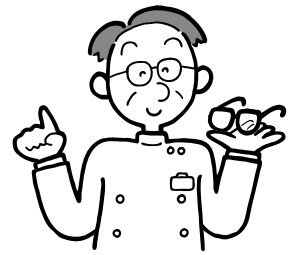
て、目をリフレッシュするのもよいでしょう。

(衰えた目の調節機能の改善や血行を促す成分、ビタミンB₁₂やビタミンE、ネオスチグミンメチル硫酸塩配合のものがおすすめです)

③老眼鏡やコンタクトレンズで矯正をする

老眼鏡を使ったからといって老眼が進みやすくなるということはありません。まだまだ見ると無理をせず、自分の目の状態に合わせて、ストレスなく見える状態であることで快適な生活が送れます。

生活スタイルや使い道なども眼科医に相談の上、適切な眼鏡の処方をしてもらいましょう。眼鏡を作った後も新しい眼鏡が合っているかどうか、1か月後、半年後と定期的な検査も大切です。また60歳頃まで老眼も少しずつ進行するため、不自由を感じたら、その都度作り直すのがよいでしょう。



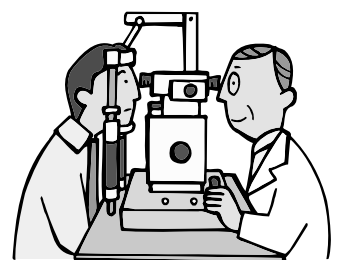
④心身の健康を心がけること

心と体の健康を維持することは、目の若さを保つことにもつながります。全身の血行をうながす運動や禁煙、ビタミンA・C・E・B群や抗酸化作用のあるものなど目にいい栄養素を積極的に摂取することも心がけましょう。



⑤定期的な目の検査も忘れずに

「近くも遠くもかすんだように見えにくくなる」白内障や、「ゆがんで見えにくい」加齢黄斑変性、緑内障といった他の病気の予防や早期発見のためにも、老眼の初期症状が現れたら、定期的な目の検査を心がけましょう。

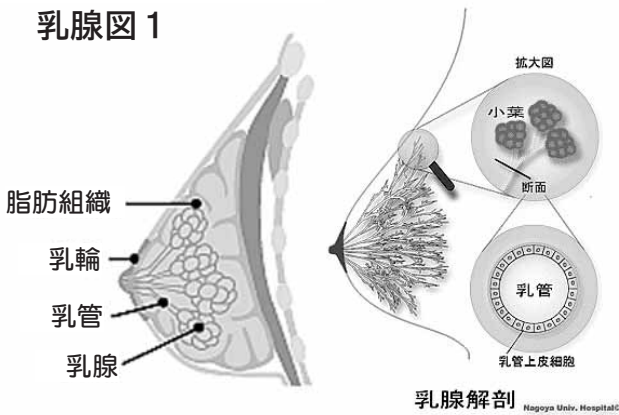


乳腺の病気

乳腺とは？

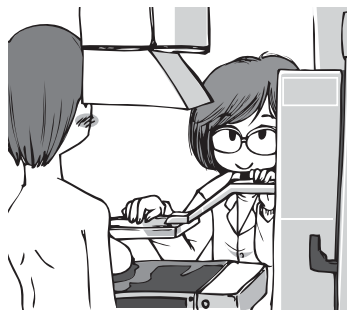
乳腺は小葉という主に乳汁を作る組織と、乳管という乳汁を乳頭まで運ぶ管とから成り立っており、小葉と乳管はブドウの房のような形になっています。

乳腺図 1



乳がんとは

乳腺は周りの脂肪や筋肉よりも硬くこりこりしていて、生理周期などのホルモンの状態によって硬さは変化します。乳腺には良性、悪性の色々な病気が発生します。中でも皆様が心配なのは、悪性の「乳がん」ではないでしょうか？



乳がんは乳腺の上皮細胞にできる悪性の腫瘍です。痛みのない硬いしこりができます。しこりが大きくなると、くぼみやひきつれができたり、乳首の位置が左右で違ったり、乳頭から血液の混じった分泌物が出たりします。乳がんは30歳代後半から増加し、40～50歳代の人に多い病気です。以前は、「若いので乳がんは心配ない」と思われていましたが、20歳代の人でも発症することがあるので、若い頃から気をつけておくことが大切です。また、

乳がんというと、女性の病気のイメージがありますが、実は全体の約1.0%は、男性（主に40～60歳）です。

検査

視診、触診、マンモグラフィー、超音波検査、細胞診検査を行います。

治療

乳がんの進行度によって異なりますが、病巣と周囲の組織を切除する外科手術が治療の基本です。

乳がんの早期発見のための自己検診が勧められますが、乳がんの実物を触ったことがないのでわからない…とあきらめる方が多いようです。自己検診で大事なことは、「自分の乳腺の普段の状態を覚えること」です。生理が終わってしばらくした頃（閉経後や男性の方であれば毎月の決めた時期）に一度は乳房全体を触ってみていつもと変わったことはないかをチェックしましょう。

乳がんのリスクが高い人

1. 初潮年齢が早く、閉経が遅いという月経期間が長い人
2. 出産経験がない人、または出産経験が少なく、授乳をしていない人
3. 母親や姉妹に乳がんになった人がいる
4. 肥満の人

自己チェックの仕方

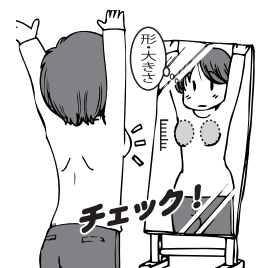
両腕を下げてリラックスした状態で

- 左右の乳房の大きさ、形、乳頭が同じ高さにあるか？

両腕を上げたり、手を腰にあてたりした状態で

- 左右の乳房にくぼみ、ひきつれ、変色はないか？

その他にも、乳腺の病気として乳腺症などがあります。



乳腺症とは

乳腺に良性のしこりができる病気です。30～40歳代に多く、閉経後は症状もなくなります。周囲との境目がはっきりせず、大きさや形、硬さは様々です。月経前になるとしこりが大きくなって痛みが強くなり、乳頭から透明～白濁、黄色い分泌物が出ることもあります。

原因

女性ホルモンのバランスの乱れ（エストロゲンの過剰分泌）だと考えられています。

検査

乳腺症か乳がんかの診断は重要です。触診、超音波検査、マンモグラフィーなどの検査をします。

治療

痛みが激しいときは、漢方薬やホルモン剤などが処方されます。

乳腺症か乳がんかということは、「乳腺のしこり」という、似た症状だけに自己判断は危険です。40歳から（家族に乳がんの人がいる場合は20～30歳代から）定期的に乳がん検査を受けることが最善です。40歳から60歳の方は、一定年齢ごとに市町から無料クーポンが送られてきますので、それをうまく利用してぜひ検診を受けましょう。



家庭医療科とは？

諸外国（主にアメリカ、ヨーロッパなど）では、ホームドクター（ファミリードクター）と言い、その人の年齢、性、その他どんな特徴にも関わりなくすべての健康問題を扱います。「子宮の中（胎児）から墓場まで」、つまり妊婦、小児、思春期、成人、高齢者のすべてのニーズに応えられる家族ぐるみのかかりつけ医のことです。



「家庭医療」は、医療技術の進歩に伴い、臓器別に細分化された診療科とは違い、「病気の方の身近で、家族や生活の背景にも配慮しながら、身体と心を幅広く、継続的に診ることができる医療」をめざすものです。

具体的には

- 身体と心の様々な症状、病気を幅広く診察します。内科・小児科はもちろんすべての診療科、救急対応も行い、より専門的な医療が必要な場合（手術など）は、それぞれの専門医に紹介します。
- 高齢者医療・在宅医療を積極的に行います。今後急激に増加する要介護者や認知症の方を治療・ケアするだけでなく予防も行います。

- 病気の方だけでなくその家族も支援します。病気の治療に家族の協力が不可欠な時や、家族の一員が病気になったことで、家族全体が不安になった時にもサポートしてくれます。



- 病気をみるだけではなく、その方の悩みや苦しみにも目を向けサポートします。
- 個人や家庭だけではなく、地域全体の健康・病気の予防も行います。健診はもちろん「健康教室」なども開催します。

このように家庭医療は、疾病臓器・性別・年齢・その他医学的技能の専門性にとらわれず、病気の方や地域住民の健康問題を幅広く担当する医療分野で、多くの知識と経験が必要です。厚生労働省、日本医師会は、高齢者の増加に備えて在宅医療も行えるよう10万人（人口1600人に1人）の家庭医療専門医を育成する予定で、今後の活躍が期待されます。



第10回 日本女性薬剤師会 移動セミナーに 参加しました。

11月4日に松山市の子規記念博物館にて第10回日本女性薬剤師会移動セミナーが開催されました。「保健・医療・福祉の架け橋になろう」と題して、全国から約350人の参加がありました。



平野薬局からも松田恵理薬剤師が「調剤薬局の在宅医療への取り組み」と題して、シ

ンポジウムでの発表とパネルディスカッションに参加しました。

今治市には在宅医療を専門に行なっている医療機関がなく、全国的にみても在宅医療への取



り組みが遅れている地域です。今後はそのような地域差をなくすべく、医師や介護職などの多職種と連携して、医療面でも精神面でも患者さんやその家族を支え、患者さんの望む医療や介護を受けることができる体制づくりが必要です。

これからも街のかかりつけ薬局として、住み慣れた街、住み慣れた家で最期を迎えられるような街づくりの一端を担えるような取り組みを行なっていきたいと思ひます。

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

- 12月6日(木)・20日(木)
「都合により変更」
- 1月10日(木)・24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

- 12月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 祥志 薬局 林 雅子

