

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  
310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

## あけましておめでとうございます

平野薬局では、調剤業務の改善や健康支援活動、在宅業務を中心に、地域に根ざした取り組みを行なっています。「薬をもらうならあの薬局がいい」「あの薬剤師さんが調剤してくれるなら安心だ」というような「かかりつけ薬局」を目指し、みなさまの健康や生活の質の向上を創造する企業でありたいと願っています。地域のみなさまに「街の健康ステーション」として気軽に利用していただけるよう、これからも取り組んでまいります。



本年もどうぞよろしくお願いたします。

2014年1月 平野薬局 従業員一同



## 『一年の計は元旦にあり』

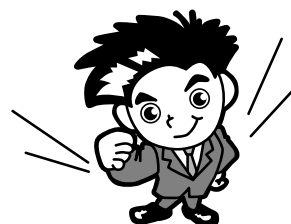
中国の古い書物「月令広義」が出典と言われ、「一年の計画は年の初めである元旦に立てるべきであり、物事を始めるには最初にきちんと計画を立てるのが大切だ」という意味だそうです。「一日の計は朝にあり、一年の計は元旦にあり」とも言います。また戦国武将毛利元就の言葉という説もあり、何をすることも最初の計画が肝心ということです。



健康に関しても、「今年こそ痩せたい。」  
「ウォーキングを始めたい」「禁煙できればいい・・・」など人それぞれ考えていることはあると思います。年の初めに、それぞれの目標を決め、そのために

何をすればいいか考え、今年の終わりには目標を見事達成できるよう小さなことからでも始めてみましょう。例えば痩せたいと思っている人は、すぐに食べる量を減らすのは難しくても、「夕食後は何も食べない」ことや「一口20回噛む」ことから始め、そうしているうちに以前より少ない量で満腹と感じ、少しずつ食べる量が減り、体重も減ってくるでしょう。またウォーキングをしようと思っている人は、「初詣に近くの神社まで歩いて行ってみる」ことから始め、「秋にはスリーデーマーチに参加する」というのはどうでしょうか。

考えているだけでは、何も変わりません。まず計画、そして実行することです。「いつやるの？」  
「今でしょ！」

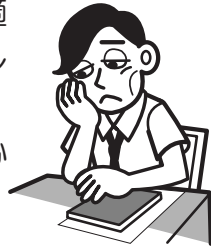


## こころ塾より

「1人の患者さんに対する診断が、どうしてこれだけ違うのか、理解しがたいと言えません」

そんな精神科医のため息交じりの言葉から始まる本“うつ病治療 常識が変わる”という本があります。2009年に発行されたこの本は、大きな反響を生んだ番組“NHKスペシャル”をもとにしています。そしてこの本は、今の日本のうつ病治療は、不適切な投薬や診断で混乱をきたしていることを指摘しています。

こころ塾への相談の中にも心配な事例が時々あります。



一人暮らしをしていた都会で子どもがうつ病を発症したことを、親は知りませんでした。ようやく異変に気付いた時にはもう生活もままならなくなっており、やっとの思いで嫌がる子どもさんを愛媛に連れ帰ったそうです。そして地元の心療内科に通院させましたが、さらに悪くなる病状に困っての相談です。

お母さんは、今日までの経過をびっしりとメモにしていました。

最初に受診した都会のクリニックでは双極性障害（躁うつ病）と診断されました。そして一時回復に向かっていたのだそうです。しかし転院し、そこでの診断がうつ病となったところから状況が変わり始めました。だんだんひどくなる症状がつらくて、お子さんは安定剤に頼るようになったようです。

愛媛での主治医は、都会での治療方法を継続し、投薬内容も子どもさんの希望通りでした。そして頓服で出ている安定剤の服用量は守られず、子どもさんは、主治医からもらった以上の量を手にしていることもありました。どこの誰から大量の薬を手に入れているのか？何か聞いても全く答えず、ご両親の心配は尽きません。しかし病気の悪化を恐れて、強く問い詰めることもできませんでした。

別の奥様からの相談です。

夫はうつ病の診断を受けてすでに3年。一向に良くなりず、休職と復職を繰り返しています。効かないと思うと「別の薬に変えて欲しい」と主治医に頼み、次から次へと抗うつ薬を変えてきました。さらには抗うつ薬が複数になっていきました。副作用に関する薬も足すと今では両手の指の数ほど薬が出ています。でも一向に良くなりません。

妻は薬の多さが気になり、減らすことを提案しますが「飲んでいてもこんなに調子が悪いのに、止めたらもっと悪くなる気がする」と言って薬を手放すことができません。

「薬に頼っている。あるいは薬で病気だということを主張しているように見えるのです。本当にうつ病なのでしょうか？」というご相談でした。

こころ塾は医療機関ではないので、診断や治療はできません。しかし心配で押しつぶされそうなご本人や家族の気持ちに寄り添い、どうしたらいいのかを一緒に考えます。問題を洗い出し、取り組むべきことの優先順序を明らかにしていきます。

このお二人の場合、病状を回復するための治療効果が上がっていないように感じました。長期にわたり病状がよくなるらない、あるいはあまりに投薬が多い場合は、診断は正しいのか？ 投薬内容は適切かを見極める必要があるように思います。

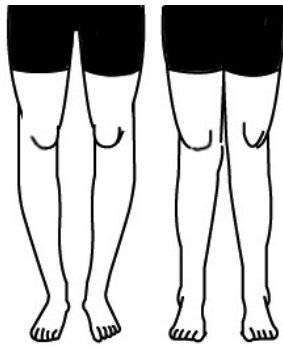
そのようなときにはセカンドオピニオンを受けることを検討してみてください。どうでしょうか。



薬は治療に役立ちますが、間違った使い方をすると怖いものです。病気を治すための薬で依存症という新たな病気になることのないようにしたいものです。（塾長 村松つね）

# 子どもに増える“くる病”

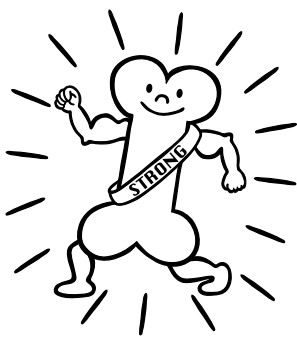
くる病とは骨軟化症のことで、足などの骨が曲がって変形し（重度なO脚やX脚など）、進行すると歩行困難になることもある病気です。戦後の一時期などに見られ、食糧事情の改善とともに姿を消し過去の病気とされていました。最近くる病の子どもが増えてきているようです。



O脚

X脚

## くる病の原因

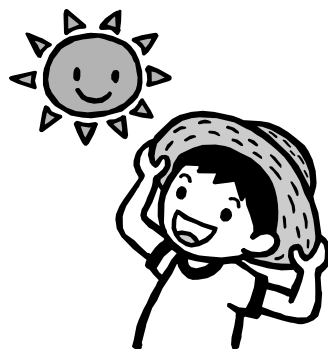


ビタミンDが不足することが発症に大きく関わっています。ビタミンDは、骨にカルシウムやミネラルを沈着させる働きがあり、骨の成長に欠かせません。食べ物から摂取されるほか、日光を浴びることによって体内でも作られます。

## なぜ増えてきているの？

ビタミンD不足によるくる病が増えた理由として、母乳栄養の推奨などによる摂取栄養の偏りが挙げられます。母乳育児には、成長、感染防御など様々な長所があり、国内でも広く推奨されています。しかし、ミルクと比べ母乳はビタミンDの含有量が非常に少ないことがわかっています。

そのほかにも、子どもが日光にあたる機会が少ないことも、くる病増加の背景として指摘されています。過度に紫外線を避ける生活習慣によっ



て、日光を浴びることで皮膚の中で生成されるビタミンDが少なくなります。地域や気候条件などにより日光浴の推奨時間は異なりますが、冬場は1日1時間程度、夏場は数分から10分程度でビタミンD不足のリスクが回避できるようです。

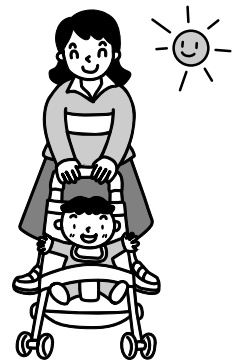
## くる病かどうか見分け方の目安

くる病かどうかの診断は血液検査とX線写真で行われますが、家庭での見分け方の目安として、1歳から2歳の子どもの場合、立たせて、あるいは寝かせて、足をのばした状態で両足のかかとをつけます。赤ちゃんや子どもの足は曲がってみえることが多いですが、ひざとひざのすき間が3センチ以上あいていれば要注意です。

また、くる病になると背が伸びにくくなるため、身長伸びが極端に止まった場合もかかりつけの病院に相談してみるとよいでしょう。

## 予防のポイント

★母乳育児の赤ちゃんは、適度に外に出て日光を浴びる。



★ビタミンDが豊富な食品をとる。



離乳食の時期になったら、ビタミンDが豊富な鮭・さんまなどの魚、しめじなどのきのこ類、卵などを摂るように心がける。

★食物アレルギーがある場合は、医師や管理栄養士と相談を。



# 冬を元気に乗り切ろう！

人混みに出かけたり、とても忙しかったり、寒いところに長時間居たりしてなんだか調子が悪い状態になり、寝込むほどではないが、いつもより熱っぽい、喉がイガイガする、食欲がないというようなことはありませんか？

こんなときは消化の良い免疫力を高める食事をするのが大切です。「バランスの良い食事」をきちんと摂ることが基本で、エネルギー・たんぱく質・ビタミン・水分を十分に摂りましょう。

## れんこん団子の生姜みそ汁(2人分) (1人分 155kcal)

\*いつもの汁物をちょっとアレンジしてみましょ。れんこんでビタミンCを補給、すりおろして団子にすることによって消化を良くし、喉ごしも滑らかです。生姜を使って体もポカポカ

材料/2人分	分量
れんこん	100g
白玉粉	50g
だし	350cc
ねぎ(小口切り)	50g
みそ	大1
生姜のすりおろし	適量

### 【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、酢水にさらす。水気を切ってすりおろし、白玉粉を加えてよく練る。12等分にして丸め、中央を指で軽く押してくぼませる。
- ②鍋にだしを煮立てて、①を入れ3分位煮る。ねぎを加えてさっと煮込み、みそを入れる。
- ③おわんに盛って、生姜をのせる。

## 根菜と鶏手羽の和風スープ煮(2人分) (1人分 250kcal)

\*温かくて汁たっぷり、お腹に優しいスープです

\*たんぱく質と色とりどりの野菜を組み合わせる必要な栄養素が補給できます。

材料/2人分	分量
大根	250g
人参	75g
ブロッコリー	60g
ミニトマト	6個
鶏手羽先	150g
だし昆布	25cm
削りかつお	8g
水	500cc
酒	100cc
みりん	大1
塩	小1/2

### 【作り方】

- ①大根は1.5cm厚さの半月切りにし、ゆがいておく。人参は5mm厚さの輪切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分けておく。
- ②鶏手羽先肉は一口大に切っておく。
- ③昆布はさっと洗い、分量の水に5分浸し結び昆布にする。大根・昆布・調味料を加え火にかけ、煮立ったらだしパックに入れた削りかつおを入れる。弱火で3分位煮て取り出す。
- ④人参・鶏手羽先肉を加えて10分位煮る。
- ⑤ブロッコリー・ミニトマトを加えてさっと煮て、味を整える。

辛味や酸味の強い薬味などは、喉を刺激するので控えましょう。残ったスープにご飯を加えて雑炊にするのも良いです。

# エコドライブと環境問題

エコドライブとは・・・一言で言うと「環境に配慮した自動車の使用」のことです。具体的には、やさしい発進を心がけたり、無駄なアイドリングを止める等をして燃料の節約に努め地球温暖化に大きな影響を与える二酸化炭素（CO2）の排出量を減らす運転のことです。

## エコドライブ10のすすめ

- ①ふんわりアクセル：やさしい発進を心がけるだけで10%程度燃費が改善します。
- ②車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
- ③減速時は早めにアクセルを離そう
- ④エアコンの使用は適切に：暖房のみ必要な時はエアコンスイッチをoffに



- ⑤ムダなアイドリングはやめよう：10分間のアイドリングで130cc程度の燃料を消費します。
- ⑥渋滞を避け余裕をもって出発しよう
- ⑦タイヤの空気圧から始める点検・整備
- ⑧不要な荷物はおろそう：車の燃費は荷物の重さに大きく影響されます。
- ⑨走行の妨げとなる駐車はやめよう
- ⑩自分の燃費を把握しよう：自分のエコドライブ効果が実感できます。

できる項目から実施し無理なく継続することが大事です。



# 2014年春の花粉飛散予測

日本気象協会から2014年春の花粉飛散予測が発表されました。2014年春のスギ・ヒノキ花粉（北海道はシラカバ）の総飛散数は、花粉の飛散数が多かった前年（2013年）に比べると、北海道を除いて全国的に少なくなる見込みです。例年との比較では九州から東海地方のほとんどの地域と北海道は例年並みかやや多く、関東から東北地方は例年より少ない見込みです。

花粉の飛散数は夏の気象条件が大きく影響し、気温が高く、日照時間が多く、雨の少ない夏は花芽が多く形成され、翌春の花粉の飛散数は多くなります。しかし、花粉の飛散数の多い年と少ない年は交互に現れる傾向があります。前年（2013年）は、中国地方から関東地方にかけては例年の2倍前後の大量飛散となったため、2014年は前年に比べると少なくなると予測されます。

2014年の1～2月は、冬型の気圧配置とな

る日が多い見込みで、この時期の気温が低いと、スギ花粉の飛散開始は遅くなる傾向にあります。そのため、スギ花粉の飛散開始時期は例年並みか遅く、2月上旬頃から九州から東海地方で飛び始め、花粉飛散量のピークは昨シーズンより遅く、3月上旬～中旬頃と予測されます。

寒い日が続いていても急に気温の高くなる日があると、予測より早く花粉が飛ぶことがあります。花粉シーズンの到来に備え、早めの予防対策をとられることをおすすめします。



## 健康教室 ②④ 脂質異常症の料理教室

脂質異常症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪などの値が基準値より高い、低いなどの異常値である状態です。

いま、日本では成人の約2.5人に1人が「脂質異常症が疑われる人」といわれています。ほとんどの場合自覚症状がなく、それでいて心筋梗塞・脳卒中などの危険な病気をまねく可能性が高くなります。

予防するには、適度な運動と、適正エネルギー量を守り栄養のバランスを守ることが大切です。



コレステロールや中性脂肪が少し高めで医師から気を付けるように言われている人、肥満が気になる人など

興味のある方は、ぜひご参加ください。

日時：2月8日（土）10時～13時

場所：平野屋薬局（本店）3階けんこう広場

内容：お話「脂質異常症について」  
調理実習と試食

費用：500円

※参加には、事前申し込みが必要です。  
各薬局でお問い合わせください。

# 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

- 1月9日(木)・23日(木)  
2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

- 1月11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  
平野栞志薬局 林 雅子

