

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  
311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

## 「脂質異常症」最近の話題

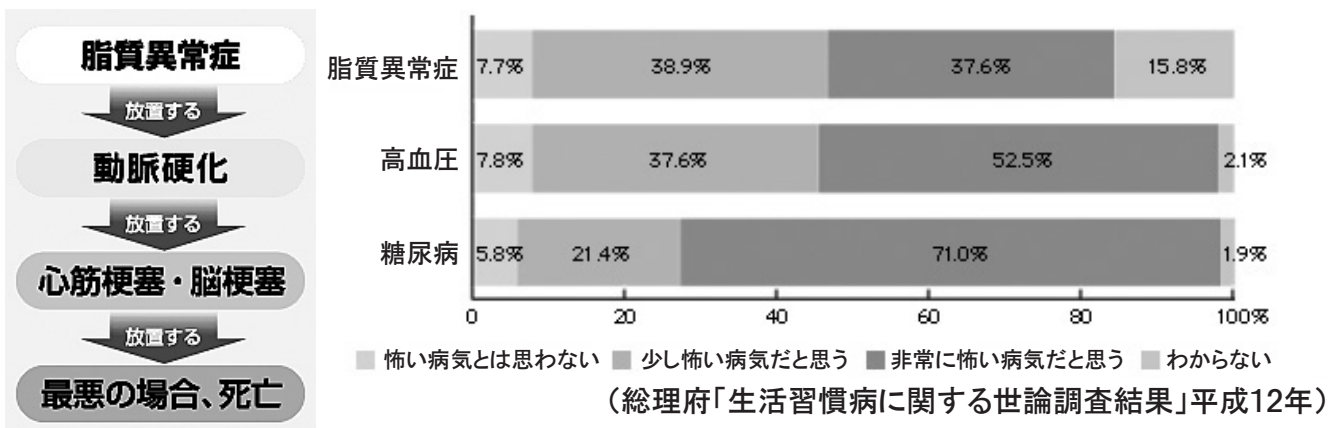
医薬だよりでは270号(2010.9)～285号(2011.12)にかけて脂質異常症をテーマに取り上げて連載しており、お読みいただいた方も多いと思います。今回は、厚生労働省のホームページにある「生活習慣病を知ろう!」  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/>の内容に沿って基本的な知識を復習しましょう。ここでは「糖尿病」「脳卒中」「心臓病」「脂質異常症」「高血圧」「肥満」の6つがとりあげられており、あらためて「肥満」も立派な現代病の1つなんだ…と実感させられますね。

早速「脂質異常症」をクリックして先へ進んでみると、「脂質異常症ってどんな病気?」「脂質異常症の人って多いの?」「脂質異常症は何かこわいの?」「脂質異常症を防ぐ食事」「脂質異常症を防ぐ日常生活」「脂質異常症は検査で発見」「脂質異常症の治療法」の項目に分かれて説明されています。

血液中にはコレステロール、中性脂肪(トリグリセライド)、リン脂質、遊離脂肪酸の4種類の脂質が溶け込んでおり、これらは細胞

や細胞膜の重要な成分、ホルモンや胆汁酸などの材料、あるいは日常活動の重要なエネルギー源などとして大事なものですが、多過ぎると問題となります。ただ血液中の脂質が異常に増えても、ふつうは痛くもかゆくもないので全然気づかないし、「脂質異常症です」と言われてもそのまま放置してしまいがちです。それをそのまま放置すると、増えた脂質がどんどん血管の内側にたまって、動脈硬化になってしまいますが、まだ自覚症状がありませんので、ついには心筋梗塞や脳梗塞の発作を起こして、やっと脂質異常症の重大さに気付くというわけです。

実際に平成12年の調査で、脂質異常症と適正値の境界の人、つまり潜在患者も入れると、なんと2,200万人もいるにもかかわらず、平成18年の調査で自分が脂質異常症であると自覚している人はわずか30%に過ぎないといわれ、さらにまた、高血圧や糖尿病に比べると脂質異常症は軽視される傾向があって、下の表でもわかるように、その怖さが認識されていません。



日本人の死因の第2位と3位は、狭心症や心筋梗塞などの心臓病と、脳出血や脳梗塞などの脳卒中であり、これらはどちらも動脈硬化が原因となって起こる血管の病気です。死因の第1位はがんですが、心臓病と脳卒中を合わせると総死亡の約30%を占めるので、動脈硬化を防ぐことはとても重要です。さらに動脈硬化は、高血圧を悪化させたり、腎臓病などの原因にもなります。

脂質異常症は、家族性高コレステロール血症（血液中のコレステロールを取り除くしくみがうまく働かなくなる遺伝性の病気）以外、初期には自覚症状がまったくないので、他の生活習慣病と同様に、早く見つけて早く対処することがとても重要です。そのためには、無症状のうちから定期的な健康診断で調べてもらうことしか方法はありませんので、1年に1回は必ず健康診断を受ける習慣をつけましょう。脂質異常症の検査は、普通の健康診断で必ず行いますので、とくに脂質異常症になりやすい人のチェックリストで該当する項目が多かった人は、忘れずに健診を受けましょう。

実際の検査項目とその診断基準は以下のとおりで、いずれか1つでも該当すれば脂質異常症と診断されますが、最近ではLDL/HDLの比率なども問題とされることがあります。

心臓の冠動脈の病気など明らかな動脈硬化の病気がない場合には、脂質異常症の治療は生活習慣の改善と薬物療法が基本です。

生活習慣の改善は、血中脂質を下げるだけでなく、動脈硬化が進むのを防ぐのが目的ですから、動脈硬化を促進する他の要素、高血圧、耐糖能異常、肥満なども改善できるように生活を改善することであり、その主な内容は、1. 禁煙 2. 食生活の是正 3. 適正体重の維持 4. 運動の増加です。

薬物療法では、コレステロールと中性脂肪（トリグリセライド）などの値により薬を使い分けますが、薬のタイプによっては相性の悪い組み合わせもあり、なるべく少ない種類の薬で済むように生活習慣の改善に努めましょう。



## あなたは脂質異常症になりやすいか、チェックリスト

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 家族に脂質異常症や動脈硬化症の人がいる。 | <input type="checkbox"/> 肥満傾向である。                     |
| <input type="checkbox"/> 高血圧または境界型血圧である。      | <input type="checkbox"/> 日常的にあまり歩かない。                 |
| <input type="checkbox"/> お酒をよく飲む。             | <input type="checkbox"/> 糖尿病である。あるいは血糖値が高めだといわれた。     |
| <input type="checkbox"/> 痛風がある。               | <input type="checkbox"/> 肉や脂っこい食べ物が好き。                |
| <input type="checkbox"/> 女性で、閉経している。          | <input type="checkbox"/> 甘いものや乳脂肪製品(生クリームや洋菓子)、果物が好き。 |

## 脂質異常症の診断基準(空腹時採血)

高LDLコレステロール血症	140mg/dl以上
低HDLコレステロール血症	40mg/dl未満
高トリグリセライド血症	150mg/dl以上

(日本動脈硬化学会『動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版』より)

# 早寝早起きのエコ



早寝早起きは、一日を有意義にそして健康的に過ごすことができるだけでなく、夜の消費電力を抑えることで、CO<sub>2</sub>の削減につながります。

例えば1日1時間、夜の電気使用（照明、エアコン、テレビ）を減らした場合、1世帯当たりのCO<sub>2</sub>削減効果は、年間で約165kgになり、仮にこれに全国の世帯数をかけ合わせると約870万トンにもなります。

早起きは三文の徳といいますが、実践のおすすめも「食事」「運動」「時間の有効利用」の3つです。まず、朝ごはんをきちんと食べることで、眠っている間に下がっている体温を上げ、頭と体にエネルギーが補充されます。2つ目に、朝に軽い運動をすると血行がよく

なり、心と体に元気を与えてくれます。例えばウォーキングをしたり、ストレッチや体操で体をほぐしてみるのも効果的です。また通勤の際の歩く距離を増やしたり、自転車通勤することで、健康増進だけでなく、エコにもつながります。3つ目に、朝は何かとバタバタしがちですが、短時間でもできることや日頃からやりたいことをリスト化しておく、時間の有効活用がしやすく、やる気や達成感もアップします。

このように、1日のはじまりである朝が充実すると、生活全体が充実すること間違いありません。今年朝型生活にチャレンジして、体にも環境にも優しい生活習慣の向上を目指してみたいかがででしょうか。



## 脂質異常症の方によいメニュー（一人分543Kcal）

2月8日健康教室で作ります。

### ○ごはん

材 料	分量
米飯	150g

### ○鶏ささみのしそ巻きフライ

材 料	分量	材 料	分量
鶏ささみ	60g	パン粉	6g
しその葉	4g	油	7g
練り梅	5g	キャベツ	25g
小麦粉	4g	プチトマト	30g
卵	5g	ソース	10g

#### 【作り方】

- ①鶏ささみは観音開きにし、しその葉・練り梅をのせてくると巻き、小麦粉・溶き卵・パン粉の順につける。
- ②揚げ油を熱し、中温でからりと色よく揚げる。
- ③キャベツは千切りにして、キャベツ・プチトマト・フライを盛り合わせる。

### ○わかめと枝豆の酢の物

材 料	分量
生わかめ	20g
枝豆	10g
酢	5g
醤油	3g



#### 【作り方】

- ①生わかめは一口大に切り、さっと湯を通す。
- ②枝豆は茹でて豆を取り出す。
- ③合わせ酢であえる。



### ○野菜のスープ煮

材 料	分量	材 料	分量
こんにゃく	40g	ブロッコリー	30g
ごぼう	30g	水	200CC
人参	20g	コンソメ	1/2個
大根	80g		

#### 【作り方】

- ①こんにゃく・ごぼう・人参・大根は大きめに切り、こんにゃくはさつと茹でておく。
- ②ブロッコリーも一口大に切り、さつと茹でておく。
- ③鍋にブロッコリー以外の材料を入れてゆっくり煮て、最後にブロッコリーを入れる。



# パニック障害ってどんな病気？

パニック障害は、突然起こる激しい動悸や発汗、頻脈、ふるえ、息苦しさ、胸部の不快感、めまいといった体の異常とともに、このままでは死んでしま



うというような強い不安感に襲われる病気です。この発作は、「パニック発作」といわれ10分くらいから長くても1時間以内にはおさまります。パニック障害の特徴は、検査をしても身体的な異常は見当たらないのに、パニック発作を繰り返すことです。そして、発作に襲われることに対する「予期不安」や過去に発作を起こした場所を避ける行動をとる「広場恐怖（外出恐怖）」を感じるようになり、毎日の生活に支障をきたすようになってしまいます。「パニック発作」と「予期不安」、「広場恐怖」はパニック障害の3大症状といわれる特徴的な症状であり、この3つの症状は、悪循環となってパニック障害をさらに悪化させま

す。治療が不十分で病気が進行してしまうと、うつ病やうつ状態になるおそれもあります。



## 原因は？

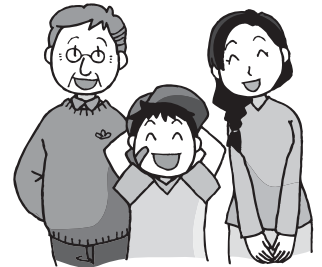
今のところまだはっきりしていないところもあります。パニック障害は、気持ちの持ち方や性格に原因のある病気ではなく、脳内の不安に関する神経系の機能異常に関連していることがわかっています。

女性や若年者に多いですが、100人に2～3人がかかるといわれ、誰でもかかるおそれのある病気です。

## 治療

パニック障害では「SSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）」「抗不安薬」を中心とした薬による治療が行われます。あわせて認知行動療法といわれる、病気を正しく理解し、発作に対する過度の不安をなくし、苦手なことを慣らしていくなどの治療を行います。治療には長い年月が必要ですが、無理をせず取り組むことが大切です。

ご家族など、周りの方もこの病気のことを理解してゆっくりと見守りましょう。



## もしかしてパニック障害??

- 心臓がドキドキする(動悸・心拍数の増加)
- 汗が出る
- からだが震える
- 息切れや、息苦しさがある
- のどに何かつまったような窒息感がある
- 胸の痛み、胸のあたりの不快感がある
- 吐き気、おなかのあたりの不快感がある
- めまい、ふらつく感じ、気が遠くなるような感じがある
- 今、起こっていることが現実ではないような感じ、自分が自分でないような感じがある

- コントロールを失うこと、または気が狂ってしまうのではないかとこの恐れがある
- このまま死んでしまうのではないかとこの恐れがある
- からだの一部がジンジン、ビリビリとしびれる感じがする
- 寒気、または熱っぽいなどと感じる

これらは、「パニック発作」の特徴で、いくつかあてはまる場合はパニック障害の可能性があります。心療内科や精神科の受診をお勧めします。

# 冬肌・乾燥肌の手入れ法

子ども、女性、老人の皮膚での皮脂分泌量は、青年男性に比べて少ないため、皮膚が乾燥しやすくなります。さらに毎日の入浴で石鹸やボディソープをスポンジにつけて皮脂成分を洗い流していると、皮膚の乾燥がより進んでしまいます。

## 冬季はまず風呂で体を洗いすぎない

「入浴時の洗浄剤は必要最低限にすべき」というスキンケアが2007年頃から広がり始めています。冬の乾燥による皮膚トラブルを生じた子どもに対し、洗浄剤は使うべきではないと指導する小児科医も増えていきます。しかし皮膚状態が悪い時は、お湯だけの洗浄では、黄色ブドウ球菌や汗の成分に含まれる悪化因子を落とせない可能性があるため、石鹸で洗浄が必要です。

## ボディソープより石鹸を

洗浄剤はボディソープよりも石鹸を用いた方がよいです。石鹸は、単純な構造をしたアルカリ塩なので、流し残しが少々あったとしても、中和され界面活性剤としての効果は失われます。一方ボディソープは合成界面活性剤を用いており、時間が経っても界面活性剤の効果が薄まりにくく、流し残しがあつた場合は皮膚バリアを低下させる可能性があります。

## 保湿剤の種類

皮膚科外来でよく使う保湿剤といえば、ヘパリン類似物質（ヒルドイド）、尿素軟膏（ウレパールやパスタロン）、ワセリン（プロペト）などがあります。ちなみにプロペトとは、眼軟膏の基剤用に精製を高めたワセリンです。剤形は、ローション、クリーム、軟膏と3つのタイプがあります。ジュクジュクした患部にローションタイプは、浸透しやすいため刺激になります。刺激性からみると、軟膏タイプが湿疹には向いています。

**湿疹があるうち→軟膏タイプ、湿疹が落ち着いてしばらく経った→クリームタイプ**というのも使い方の一例です。症状にあわせて剤形を変えていくというのも、丁寧なスキンケアとしての工夫になります。乾燥時は起床時と入浴後に1日2回塗布がお勧めです。

## 保湿剤の特徴

ワセリン（プロペト）はバリアを張り水分の蒸発と菌・ウイルス・カビの繁殖を防ぐ



“保湿”というよりも“肌の保護”がメインなので、ワセリンだけでは保湿できません。ワセリンを塗る前に保湿剤で肌を保湿し、ワセリンで保護

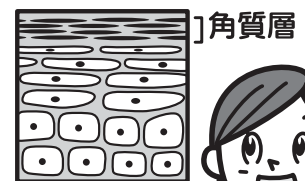
するのが保湿目的での使い方です。また肌を保護する効果があるので、熱がこもりやすくなります。炎症があり、患部に熱がこもって痒みが増してしまう場合は、塗るのを控えて適切な消炎剤を使いましょう。また原料が油なので、空気に触れると酸化して過酸化脂質へと変化します。過酸化脂質は皮膚の痒みの原因になります。まずは肌の過酸化脂質を除去し、肌の状態を元に戻してからワセリンで肌を保護しましょう。

ヘパリン類似物質は皮膚の中で水分を捕まえる

皮膚の細胞に水分を与え、血行を良くしたり、傷の治りを早めるなど乾燥の症状に対して非常に有効的です。ただし、血液凝固を防ぐ働きがあるので出血している箇所やジュクジュクした肌には使用は適しませんので気をつけてください。

尿素配合の保湿剤は余分な角質を落とし皮膚を柔らかくする

皮膚が水分を離さないよう、水分保持を助ける効果があります。肌の不要な角質を取り除きツルツルにする効果、皮膚を柔らかくする事で、ひび割れなどを予防することができます。刺激性があるため、塗るとヒリヒリして症状が重くなることもあります。





# 新ホームページ始動！！

2月から平野薬局のホームページがリニューアルしました。新ホームページではヘルシーレシピやお薬Q&Aなど、生活の中で役に立つコーナーを新たに設け、また在宅医療やヘルスケアなどこれまでのホームページでお知らせしていた情報も内容がさらに充実したものになりました。新コーナーを少しだけご紹介します。

## 健康レシピ

「たけちゃん」こと管理栄養士の竹中先生が教えるヘルシーメニューです。旬の食材を使った料理や、塩分やカロリーが気になる方向けの食事などをご紹介します。

## よくあるご質問・ご相談

お子様がいらっしゃる方、血圧・血糖値が気になる方、オストメイトの方、介護をされている方…、普段の生活の中で健康に関するお悩みは人それぞれ。よくあるご質問・ご相談をまとめました。

## スタッフブログ

薬局スタッフが季節の話題や、ちょっと得する健康話、薬局情報などをお知らせします。

その他にも平野薬局自家製のお薬や救急当番、エコ活動など、「医薬だより」とあわせて健康づくりに役立つ医薬情報をお届けしていきます。ぜひご覧ください。

**平野薬局HP URL : <http://www.hirano-pharmacy.co.jp>**

# 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

- 2月13日(木)・27日(木)  
3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

- 2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 祥志 薬局 林 雅子

