

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
312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

健康教室②④開催

2月8日(土)10時から、健康教室②④「脂質異常症について」を開催しました。前日の雪の影響で足元が悪く寒い日でしたが、10名の参加で、寒さも吹き飛ばすほど賑やかで楽しい教室となりました。

まず、松田薬剤師より「コレステロールや中性脂肪の値が増えても自覚症状がなく、そのまま放置してしまうと動脈硬化になり、心筋梗塞や脳梗塞の発作を起こす原因になってしまいます。1年に1回は必ず健康診断を受けて、早めに対処することが重要です。なるべく少ない薬で済むように生活習慣の改善を行うことが大切です。」と話がありました。



続いて、竹中管理栄養士が日常生活での注意点を次のように話しました。

- ・標準体重を心がけ、食べ過ぎに注意しましょう。
- ・コレステロールを多く含む食品(卵黄、内臓、シシャモ、イカ、エビなど)を控えましょう。
- ・コレステロールを排出する食物繊維(野菜、きのこ、海藻、芋、豆類など)をとりましょう。
- ・大豆製品、海藻、緑黄色野菜など抗酸化成分を多く含む食品をとりましょう。

- ・運動をする習慣をつけましょう。
- ・禁煙し、アルコールや甘いものは控えましょう。

いよいよ調理実習です。さすが皆さん主婦。わきあいあいと楽しくおしゃべりしながらも、テキパキと調理



し、あっという間にできあがりしました。

試食をしながら「塩分が薄くても野菜の甘みや、本来の味が楽しめておいしかった」「砂糖なしの酢物にはびっくりした」「調理の本だけではわかりにくいけど、実際に調理するとコツなどよくわかってよかった」など感想が寄せられました。「薬剤師さんの話も勉強になった。脂質異常症のチェックリストは何に気を付けたらいいか目安になります。また誘ってください。」と話していました。

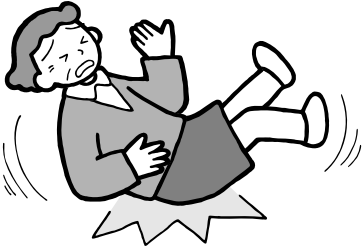


参加いただいた皆様ありがとうございました。平野薬局はこれからも健康づくりのお手伝いをさせていただきたいと思っております。ご意見、ご感想などお寄せください。

医療情報カード

今治市では、平成25年8月1日より、希望者に医療情報カードを配布しています。

医療情報カードについて

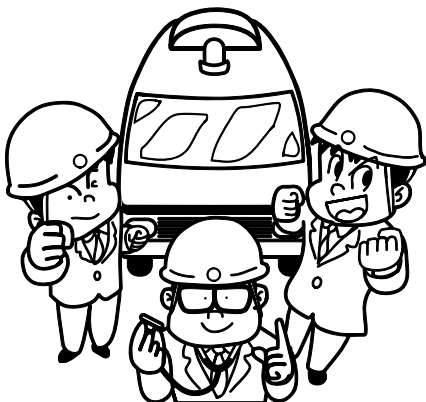


一人暮らしの高齢者や病気などの障害を持った方が一人でいて急な病気やけがで倒れた時に、なんとか救

急車を呼ぶことまではできたとしても、救急車が到着した時にはコミュニケーションが普段どおりにできない事があります。そういった時に、医療情報カードに記載された内容を利用し、救命活動、病院連絡、医療機関への情報伝達そして家族への連絡を迅速に行います。

そのため医療情報カードには、氏名、住所、生年月日、緊急連絡先やかかりつけの病院、また、現在の病気や飲んでいる薬など、あらかじめ傷病者の情報を記入して、台所の冷蔵庫に貼っておきます。救急隊が傷病者を助けに来た時、すぐにこのカードを見つけて、傷病者の情報を確認し、適切な応急処置と医療機関への搬送、また搬送先の医療機関に必要な情報を伝える事ができます。

わかっているところだけでかまいません。後からわかった事などはその時に、追記をお願いします。



注意

ここに貼ってください



①医療情報カードは必ず冷蔵庫の扉に貼ってください。ほとんどの家庭では、冷蔵庫は台所にあり、冷蔵庫の扉に貼るという決まりにする事により、どこの家庭でも、救急隊員がすぐに医療情報カードを見つけることができます。1分1秒を争う救急の現場では、救急隊員が他の場所を探すことはできません。

②薬やかかりつけ病院の情報は定期的に更新してください。

●薬の情報は書き込まずに、ナイロン袋に薬の説明書を入れておくのでもかまいません。

●薬の説明書のほかに、健康保険証のコピーを入れておくと役立ちます。

●袋の中に現金・貴重品などを入れないでください。

●カードの情報に変更がある場合は、ただちに修正してください。古い情報のままでは、適切な救急医療に生かすことができません。

●かかりつけ病院への搬送を優先しますが、症状によっては、かかりつけ病院へ搬送できない場合があります。

●緊急時、救急隊は本人・家族・同居人の同意を得ないで冷蔵庫のカードを見る場合があります。

●このカードに記載された情報は救急業務以外には使用しません。



医療情報カード

(記入年月日 平成 年 月 日時点の情報)

-----やまおり-----やまおり-----やまおり-----やまおり-----やまおり-----

ふりがな 氏名	性別 (男 ・ 女)
住所 今治市	
生年月日 明・大・昭・平	年 月 日
緊急連絡先 氏名	電話 (関係)
緊急連絡先②氏名	電話 (関係)
かかりつけ病院	(医師名)
飲んでいる薬	
アレルギー	
持病	
病歴	

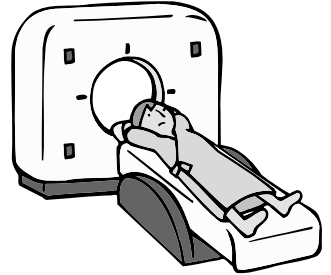
中高年女性に増える肺MAC(マック)症

結核菌の仲間の細菌が引き起こす肺の病気「肺MAC(マック)症」が近年、健康な中高年の人、特に女性にとっても増えてきています。日本国内で、年間8000人から1万人近く新たな患者が発生していると推測されていますが、その理由はわかっていません。



検査と診断

胸部レントゲン検査やCT検査で、肺に異常はないかどうか確認します。続いて痰などから非結核性抗酸菌を見つけることにより診断されます。



治療

クラリスロマイシンなどの抗生剤と抗結核薬(リファンピシンやエタンブトールなど)を組み合わせて、多種類の薬を使用します。症状の改善、痰から菌が出なくなること、レントゲン所見の改善などを治療効果の目安にして長期にわたり治療を続けます。

結核のように完治させることは難しく、できるだけ症状を少なくし、病気が進行せず、通常の生活を送れるようにすることを目標にします。また、病変部が局所であれば外科的手術を選択することもあります。

治療のためには、結核の治療に知識のある呼吸器科医、結核専門病院を受診するのがよいでしょう。

原因は何か?

結核菌の仲間を抗酸菌(こうさんきん)といい、結核菌以外の抗酸菌を「非結核性抗酸菌」といいます。非結核性抗酸菌は、土壌や水の中など自然環境に普通にいる菌で、その一部が人に病気をおこします。その中で最も

頻度が高いのが、MAC菌(マイコバクテリウム・アビウム・イントラセルラーレ)です。

結核とは違い、ヒトからヒトへ感染しないと言われています。



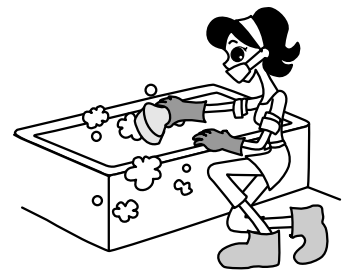
症状

はじめのうちはほとんど自覚症状がなく、検診で偶然見つかるような場合もあります。症状として最も多いのは咳で、痰、血痰、全身倦怠感のほか、発熱、食欲不振、体重減少などがあります。一般的に、症状の進行は緩やかですが、ゆっくりと確実に進行します。



水回りを清潔に

自然界に普通にいる菌と説明しましたが、家の浴室から菌が検出されることもあります。菌は乾燥に弱いため、浴室を乾燥させ、シャワーヘッドの掃除など水回りを清潔にすることも大切です。



また、バランスの良い食事に、適度な運動、ストレス過多の生活を避けることや鼻呼吸にすることなど日頃から免疫力を高める生活を心掛けることが予防につながります。

ひきこもり

ひきこもりとは

仕事や勉強、人間関係など日常生活から回避し、長期間におよぶ自宅、自室への閉じこもりという形で社会との関係を絶たれている状態のことで、厚生労働省では、「仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせず、6ヶ月以上続けて自室に引きこもっている状態、時々買い物などで外出することもあるという場合も含める。」と定義しています。推定で160万人以上、稀に外出する程度の準ひきこもりまで含めると300万人以上との報告もあり、殆どの調査報告で男性が6～8割と女性に比べて多くなっています。



原因

ひきこもりは、病名ではなく対人関係を含む社会との関係に生じる現象の一つで、その原因には、「人間関係」「病気（統合失調症・うつ病・強迫性障害・パニック障害など）」「いじめ」などがあげられますが、一つの原因で生じていることはまれです。

またひきこもりをきっかけに広汎性発達障害（自閉症、アスペルガー症候群など）、統合失調症などの存在が明らかになることもあります。

症状

・昼夜逆転

朝太陽の光を浴びないと、体のリズムが崩れやすくなります。元々人の体内時計は25時間程度の周期と言われており、時間を気にしない生活を続けていると昼夜逆転の生活になりがちです。

・イライラする。暴力をふるう。

体のリズムが崩れている時や、自分の中にたまったエネルギーをうまく発散できない時は、イライラしやすくなります。自分でもどうにもできないもどかしさが起こり、言葉だ

けでなく、身体的な暴力が起こってしまうこともあります。

・同じことを何度も繰り返し止められない

自分でも変だと思いながら、手洗いや鍵の確認などの行動を何度も繰り返し、止めようと思っても止められないことを強迫性障害といいます。引きこもっている状況そのものが、将来への不安を引き起こしやすくなります。不安に駆られてあるいは不安を和らげるために脅迫障害が生じてくると考えられます。

治療

通常、薬物を使用することはありません。しかし、ひきこもりの症状として身体的症状やうつ症状がある場合などに抗うつ薬や抗不安薬などが使われます。

通常のひきこもり治療は薬物治療を行いながら心理療法も同時に行われます。

ひきこもり対策推進事業

厚生労働省では平成21年度から「ひきこもり対策推進事業」を創設、各都道府県・政令都市に「ひきこもり地域支援センター」を整備しました。これは、ひきこもりの状態にある本人や家族が地域の中で最初にどこに相談したらよいかを明確にし、支援に結びつけるためのものです。平成23年度からは、家庭訪問などの支援も開始されています。

愛媛県心と体の健康センター 「ひきこもり相談室」

松山市本町7丁目2

愛媛県総合保険福祉センター3階

TEL089-911-3880

専用ダイヤル089-911-3883

状況に応じて医療機関や支援機関を紹介されることもあります。

参考：厚生労働省「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」



使用済み天ぷら油をリサイクル



みなさん、使用済み天ぷら油をどのように処分していますか？ 通常、廃棄物として扱われている使用済み天ぷら油は、きちんと回収し精製することで、人と環境にやさしいバイオディーゼル燃料に生まれ変わることができます。

石油などの化石燃料は、地中深くに埋まっている炭素を掘り出して燃焼させるため、大気中のCO₂が増加するのに対し、バイオディーゼル燃料は、自然界に存在する菜種などの植物が原料で、植物が成長過程で吸収したCO₂であるため、大気中のCO₂が増加しません。

バイオディーゼル燃料は、いつかなくなってしまう化石燃料などのエネルギー資源の保護だけでなく、地球温暖化防止の効果など、魅力あふれる新しいリサイクル燃料なのです。

<回収できる油>

植物性の食用油で液体状のもの（菜種油・大豆油・コーン油・ゴマ油など）

<回収できない油>

牛脂やラードなどの動物性油・バター・マーガリンなどの固体状のもの

<回収の際の注意点>

天かすなどの不純物はできるだけこし取る。ペットボトルなどの割れないもので水気をよく切った容器に入れ、油がもれないようにキャップをしっかりと締める。

愛媛県でも使用済み天ぷら油の回収を行っていますので、愛媛県のホームページを閲覧してみてください。

身近に始められるエコライフ。みなさんで回収の輪を広げていきませんか？

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

- 3月13日(木)・27日(木)
4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

- 3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

