

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
313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

2014年世界禁煙デーのテーマ 「タバコ税の引き上げを」

タバコの煙害が原因で毎年600万人近くが世界中で亡くなっています。そのうちの60万人は受動喫煙で亡くなっている非喫煙者です。私たちが行動しなければ、煙害で2030年まで毎年800万人以上が死ぬことになるでしょう。行動により防ぐことのできる死者の80%以上は低、中所得の国の人たちです。世界禁煙デー2014のために、WHOと協力者は各国にタバコ税の値上げを求めています。

タバコ価格の10%増の引き上げとなるタバコ税の増税により、高所得国では約4%、中所得国・低所得国では約8%のタバコ消費の減少をもたらします。タバコ税の引き上げは、数あるタバコ・コントロールの手段のうち、最も費用対効果の高いことが明らかにされています。

世界禁煙デーの究極の目標は、現在および将来の世代を、タバコによる破壊的な健康上の障害からだけではなく、タバコの使用とタバコ煙への曝露による社会、環境および経済の荒廃からも保護することに貢献することにあります。



そのために、2014年のキャンペーンでは特に次の2つを目標としています。

- 政府がタバコ消費を減少させるレベルまでタバコ税を引き上げること
- 個人及び市民社会組織が、政府に対してタバコ消費を減少させるレベルまで、タバコ税を引き上げるよう働きかけること



日本では、2010年10月のタバコ税の大幅引き上げにより、喫煙率が大きく減少（2009年11月：23.4%、2010年11月：19.5%）するとともにタバコ税収は増加しました。フランスにおいても1990年から2005年の15年間でタバコ税の引き上げによりタバコ価格を3倍に引き上げ、これに伴いタバコ消費量は半減、タバコ税収は2倍となったことなどの実例が示されています。

厚生労働省では、2014年度税制改正要望において、国民の健康の観点からタバコの消費を抑制することを目的としたタバコ税の税率の引き上げを掲げましたが、残念ながら実現しませんでした。2015年度税制改正においてこそ、国民の健康の維持増進を図るため、タバコ税の大幅引き上げをぜひ実現するよう政府に対して強く働きかけましょう。

日本禁煙推進医師・
歯科医師連盟会長

大島 明より抜粋



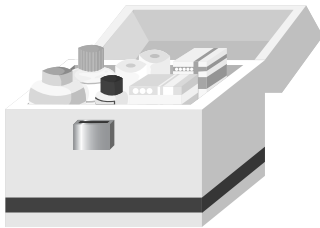
家庭の常備薬を見直してみませんか？

けがなどの応急手当てや夜間の急病など、いざという時に頼りになるのが救急箱にある家庭用常備薬です。家庭の救急箱は、急を要さないけがや、医療機関にかかるまでの



ない軽い病気、普段から服用している薬、ガーゼや包帯などの衛生用品が中心となります。

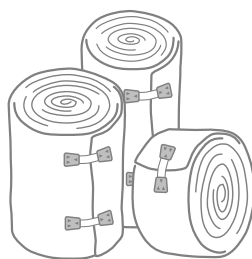
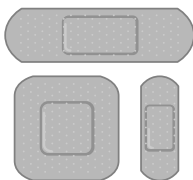
種類は必要最少限にとどめ、あまり頼りすぎない方が賢明です。どのような薬を揃えるかは、家庭の状況によって異なります。お年寄りのいる家庭、慢性的な病気を持っている人がいる家庭、子どもがいる家庭など、家族の年齢や体質にあった薬を薬剤師に相談して揃えるか、いつも使い慣れた薬を備えておく



ことをお勧めします。それぞれの家庭でどのような薬が必要か話し合ってみましょう。

◆救急箱に用意したい薬と用具

<input type="checkbox"/> 総合感冒薬	<input type="checkbox"/> 湿布
<input type="checkbox"/> 整腸剤	<input type="checkbox"/> 目薬
<input type="checkbox"/> 総合胃腸薬	<input type="checkbox"/> 体温計
<input type="checkbox"/> 解熱鎮痛剤	<input type="checkbox"/> はさみ・ピンセット
<input type="checkbox"/> 持病薬など、普段から服用している薬	<input type="checkbox"/> ガーゼ・脱脂綿 きれいなタオル
<input type="checkbox"/> うがい薬	<input type="checkbox"/> 三角巾・包帯絆創膏
<input type="checkbox"/> 消毒液	<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> やけど・傷用軟膏	



有効期限を確かめて使用、年に1度は点検と補充を

常備薬は小さい包装単位のものを選び、救急箱のような密閉容器に入れて高温、多湿をさけて保管しましょう。薬の箱などに書いてある有効期限や使用期限は未開封で適正な保存状態のものです。開封したら使用開始日を容器に直接書いておきましょう。それらを年に1度はチェックし、期限が切れているものや開封して長時間（薬によって違いますが1年位）経っているもの、有効期限が切れてなくても、保存状態が悪く変質しているおそれのあるものは、新しいものに取り換えておきましょう。また、薬の箱や注意書きは捨てずに薬と一緒に保管しておくことも大切です。

※救急箱のふたの裏に、夜間休日病院の電話番号や救急箱点検日をメモした紙を貼っておくと良いでしょう。

期限切れの薬の廃棄方法

薬を捨てるときは、分別方法に注意し、事故につながらないようにします。川に流したり、土に埋めたりすると環境汚染につながります。一般的には、瓶の容器は資源ごみ、プラスチックの容器は燃えないごみ、錠剤・カプセル・散剤などの薬そのものは燃えるごみとして扱います。

※判断に困った場合は、薬局に持って来て頂いたら適正に廃棄します。

救急箱はいざという時に役立つものです。置き場所がわからないのでは意味がないですよ。誰の目にもわかる場所に置き、緊急の時、無くなっていたり、有効期限が切れていた…なんてことにならないように、点検・補充は定期的に行うようにしましょう。

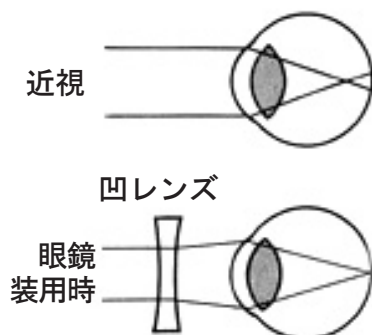


子どもの目の病気 近視について

新学期には学校でも視力検査があり、眼科の受診を勧められることもあるかと思いますが。「見えない」と子どもから訴えることは少ないので、家族の方が知識を深め、気をつけてあげることが大切です。

近視とは？

近視とは、近くは見えるものの遠くが見えにくい眼の状態です。眼の構造で説明すると、物がはっきりと写る眼の内面（網膜）で焦点が合わず、その手前で焦点が合っています。



単純近視と病的近視に分けられ、単純近視は、遺伝や近くを見る機会が多いというような環境の影響などにより、小学校高学年から増え始めて中学、高校と多くなっていきます。病気というより身長や体重と同じ個人差です。一般に近視の度が比較的軽く、メガネで正常の視力まで矯正できます。

一方、病的近視の多くは幼児の時から現れ、近視の度が強く、メガネをかけてもあまりよく見えるようになりません。

仮性近視

低学年の子どもなどの場合、うまくピント調整ができずに、本当は近視ではないのに近視のように指摘される仮性近視の場合があります。眼の中の毛様体（もうようたい）というピントを合わせるための筋肉は、近くを見るときは縮んで（緊張して）、遠くを見るときはゆるみます。近くの作業を多くすると、この筋肉が過度に緊張して、遠くを見ようとしてもゆるまなくなり見えにくくなります。このような調節緊張の状態が、仮性近視です。

治療は、目の訓練や、目の調節を休ませる点眼薬を用いる場合もあります。

緊張した状態を長く続けていると、仮性ではなく本当の近視になることがあります。ですから、早めに視力の低下を見つけることが大切です。目を細めて物を見たり、顔を近づけて見たり、気になる症状はありませんか？

視力が下がったら眼科では何をするの？

眼科では視力検査のほかに、点眼薬を用いて目の調節力を取り除き正確な目の状態を調べます。これにより近視、乱視、遠視の有無とその程度がわかります。視力の低下は近視だけとは限らず、目の病気がないかも調べます。

近視を進行させないために

勉強、読書、パソコンやゲームなどを長く続けていると目が疲れ、好ましくないのはいうまでもありません。目に負担のかからない生活を送ることが大切です。

- ★正しい姿勢で勉強や読書をしましょう。背筋をきちんと伸ばし、目と本の距離は30cmくらい離しましょう。
- ★照明は明るすぎたり、暗すぎたりすることのないよう注意しましょう。普通、読書や勉強をするには300ルクス必要です。蛍光灯のスタンドでは15～20ワットの明るさに相当します。
- ★運動や散歩などをして、遠くを見る習慣をつけ、目に負担のかからない生活を送るようにしましょう。
- ★パソコンなどの作業やゲームをする場合、1時間ごとに10～15分程度休憩をしましょう。
- ★年に2回ほど視力検査を受けましょう。近視は20歳台の後半まで進行するようです。



適応障害とは

世界保健機構（WHO）の診療ガイドライン（ICD-10）によると、「ストレスが原因で引き起こされる情緒面や行動面の症状で、社会的機能が著しく障害されている状態」と定義されています。ある特定の状況や出来事が、その人にとってとてもつらく耐えがたく感じられ、そのために気分や行動面に症状が現れるものです。ストレスとなる状況や出来事がはっきりしているためその原因から離れると症状は次第に改善しますが、そこから離れられない状況では慢性化することもあります。2004年に皇太子妃雅子様が適応障害と発表され、注目されるようになりました。



どんな症状が出る？



不安、抑うつ、焦躁、過敏、混乱などの情緒的な症状の他、不眠、食欲不振、全身倦怠感、疲れやすい、ストレス性胃炎、頭痛、吐き気、発熱、体の震え、摂食障害、動悸、痙攣な

どの身体的症状が自覚症状として現れます。また、青年期や小児期では行為障害（人や動物に対して攻撃、人の所有物の破壊、虚偽の発言、盗みなど）や夜尿症、指しゃぶりといった退行症状が現れることもあります。

社会生活や職業・学業にも支障をきたし、生活機能の低下や業績・学力の低下、場合によっては就業・修学そのものが困難になることもあります。

原因は？

きっかけとして多いのは生活環境の変化です。引越しや入学、就職、転勤や留学などの頻度が高いようです。また対人関係のトラブ

ル、離別や死別も重要な要因です。ストレスに対する忍耐力には個人差があり、同じ環境の変化であってもそれをストレスと感じるかどうかはその人によって違い、必ず全員がなるというものではありません。また原因となる出来事から1ヶ月以内に症状が現れることが多いのですが、何とかうまくやろうと努力したが限界に達したという形で、かなり遅れて出てくる場合もあります。

治療は？

・まず原因となっているストレスを取り除く（環境調整）

原因となっているストレスがわかっている場合にはそこから離れるのが一番いいのですが、なかなかできないことが多いものです。その場合でも周りの人に相談しましょう。適切な人に相談することで何らかの改善策が見つけれられることもあります。

・本人の適応力を高める（カウンセリング）

原因となっているストレスに対してどのように受け止めているのかを考えていくとその人の受け止め方にパターンがあることが多く見られます。このパターンに対してアプローチしていくのが認知行動療法と呼ばれるカウンセリング方法です。認知の歪みを客観的に正し自分自身で感情や考え方を安定してコントロールできるようにします。



・薬物治療

抑うつ感や不安感がある場合には抗うつ薬や不安薬を使うこともあります。しかしあくまで対症療法であり、薬物療法だけではうまくいかないことが多く、環境調整やカウンセリングが重要です。

（参考：厚生労働省HP「みんなのメンタルヘルス」

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>

マイバッグを持ちましょう

スーパーなどの小売店では、お客様が購入した商品を持ち帰るために、薄い袋を無料で渡してきました。これがレジ袋で、軽くて丈夫なことから急速に普及し、現在その年間使用枚数は、300億枚（1人1日約1枚）とも言われています。しかし、レジ袋の原料は原油であり、国内の使用枚数は原油換算で約56万リットル(大型タンカー2艘分)に相当します。

このレジ袋に対し、買い物客が持参するマイバッグは「エコバッグ」とも呼ばれています。マイバッグの持参は家庭ごみの約6割を占める容器包装廃棄物を減らすのに効果があり、小売店などではレジ袋の無料配布をやめて有料にしたり、レジ袋を使わない場合にスタンプを押して商品券と引き換えたりするといった取り組みを展開する店も多くなっています。さらに、条例によりレジ袋有料化を課す自治体も増加しています。

平野薬局でも平成22年7月～平成24年12月にかけて、今治市の実施したレジ袋削減に係る実証実験に参加しました。包装の簡易化やエコバッグ持参の呼び掛けなどにより、開始前の平成21年度19448枚/年に比べ、平成24年度では11272枚/年と、約42%削減につながっています。

レジ袋は最終的にはほとんどがゴミとして廃棄されています。レジ袋を無料だからといって受け取る生活から、必要な時だけもらうといったマイバッグでの買い物を習慣にしませんか。一人一人が実行できる、もっとも身近な環境保護運動の一つであるとも言えますね。



愛媛県薬剤師会学術大会で発表をしてきました。

2月16日愛媛県薬剤師会館で開かれた第11回学術大会で、別宮薬剤師が「薬局でできる環境問題への取り組み」と題して、ここ数年で取り組んできた活動の内容と成果を発表してきました。この医薬だよりでも毎回1つずつエコについての話題をご紹介してきましたが、実際に平野薬局で取り組んできた成果を

総括する形となりました。

節電・節水から始まりグリーンカーテンの設置、環境にやさしいグリーン購入の推進、ゴミの分別の細分化、レジ袋の削減などは少しずつですがはっきりとした成果が出てきて、二酸化炭素の排出量は前年度に比べてガソリン907リットル分削減できました。薬局ならではのエコとして、家庭内で眠っている残薬を整理していく取り組みについてはまだまだこれからの課題として積極的に取り組んでいこうと思っています。

当日は、他にも県内の薬局や病院に勤務する薬剤師が日頃の忙しい業務の中で取り組んだ研究の成果が、数多く発表されました。今後もこのような機会があれば積極的に日頃の成果を発表していきたいと思っています。よろしくお願ひします。



お薬クイズ

わかっているようでむずかしい薬の飲み方について一緒に考えてみましょう。



問題

1. 「毎食間」に飲むようにとお薬をもらいました。次の飲み方で正しいのはどれ？

- A. 食事をしている途中で飲んだ。
- B. 食後2時間くらいして次の食事との間で飲んだ。
- C. 食事に関係なく朝、昼、夕に飲んだ。

2. 心臓の病気が見つかり、ワーファリンという薬を飲み始めました。この薬には飲み合わせに注意す

る食べ物があると聞きました。次のうち正しいものは？

- A. 納豆や青汁はよくないと聞いたので、食べないようにした。
- B. 今まで青汁を毎日飲んでしたが、少しなら大丈夫と思い、1日おきに飲むことにした。
- C. 時間をあければ大丈夫と思い、ワーファリンは夕食後に飲むので、朝食に納豆を食べた。

3. 中学生の孫娘が、インフルエンザにかかり高熱でしんどそうです。

- A. 体重が同じなので、自分がもらった解熱剤を飲ませた。
- B. 市販の頭痛薬を買ってきて飲ませた。
- C. インフルエンザの吸入薬は使っているし、水分はとれているようなので様子を見ることにした。

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

- 4月10日(木)・24日(木)
5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

- 4月5日(土)・19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

解答

- 1. B 食間と指示される薬には、食事の影響があるものがあります。食後2時間して次の食事までの時間も十分取りましょう。
- 2. A 納豆・クロレア・青汁などはワーファリンの作用が弱められます。この作用は摂取時間をあけても続くので、ワーファリンを飲んでいる期間は、これらを摂らないようにしましょう。

- 3. C 熱を下げることは、必ずしも病気を治すことに効果的ではありません。体温を上げることでウイルスや細菌の活動を抑えたり、体の免疫力を高める効果があります。使用は、熱が高くても気分が悪い、食事が摂れない時など、最小限にしましょう。また、15歳未満の小児には小児科でもらった熱さまし以外は使用しないようにしましょう。

(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

