

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
314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

うつ病とは

強い「憂うつな気分」とともに、意欲が出ない、考えがまとまらない、眠れない、疲れやすいといった精神や体の症状が長く続いて、日常生活に支障をきたす病気です。



ストレスの多い現代社会で、うつ病は年々増えています。女性の5人に1人、男性の10人に1人が生涯に一度はうつ病になるといわれるほど、誰もがかかる可能性のある病気です。きちんと診察を受け、適切な治療を受ければ治すことができる病気ですが、実際に病院を訪れている人や治療を行っている人はほんの一部といわれています。「うつ」のサインに早く気付くことが大切です。

なぜ起こるか？

多くは、きまじめさや、社交的な反面気の弱いところがあるなどのうつ病になりやすい性格を持っている人が、環境の変化など何らかのストレスを受けることがきっかけで発病します。うつ病は、脳の神経の伝達がうまくいかなくなるなどの機能の異常によって起こるとされています。

症状

うつ病に特徴的な症状が複数認められると、うつ病と診断されます。

気分の落ち込み、憂うつな気分とともに、イライラする、意欲が出ない、考えがまとまらないなどの心の症状がみられます。また多くの場合、食欲がない、眠れない、疲れやすい、頭痛、肩こりといった体の症状もみられ

ます。症状が重いときには、「死にたい」という気持ちが抑えられなくなることもあります。

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、酒の量が増えたなど普段と違うと周りから見てわかるような症状もあります。このような症状がみられたときには、できるだけ早く、専門医（精神科、神経科、心療内科、メンタルクリニックなど）やかかりつけ医に相談しましょう。

うつ病の治療

他の病気やその治療薬が引き金となって、うつ病になることがあります。また、うつだけでなく元気が出すぎる状態（躁状態）を伴う場合や、若い世代に多い典型的な特徴に当てはまらないうつ病などはそれぞれ治療法が異なるため、医師の診断により他の病気との鑑別が必要です。

治療の基本は、休養、薬による治療、医師との対話による治療です。患者さんの状態をみながらこれらを組み合わせて、その時の状態に最も適した治療を行います。うつ病の治療には、家族や職場など周りの理解と協力が必要です。

生活の中で心がけること

- ★自分の性格や考え方の傾向を自覚する
- ★何事もほどほどに
- ★負担になることは周りと分担する
- ★困ってもひとりで悩まず人に相談
- ★できたことを「よくやれた」と評価する

自分なりのリラックス方法を見つけたり、楽しみの時間をもったりストレスをためないライフスタイルを心がけましょう。

こころ塾より

誰でもそうかもしれませんが、特にうつ病の人は、そうそう何でも話せる人に囲まれて生活しているわけではありません。

そんな中でこころ塾の“誰でもホッとステーション”は、気軽におしゃべりできる場所の一つのようです。予約なし、名前もニックネームで呼び合い、個人情報と言わぬが花。そんなルールの下で、気軽なお茶会が毎週土曜日にかかれています。



先日は、「こころのエネルギー」の話になりました。

「こころをリセットできるのは、まだエネルギーが残っている時で、空っぽの時とは違うから分けて考えたほうがいい」

という発言は、“こころのエネルギーも空っぽになると危険です”という気づきになり、一同「なるほどー」とうなりました。

「空っぽになる前にガソリンスタンドで補充をする事が大切で、それはやっぱり人でしょう」

という発言にも、またまた「なるほどねえ〜」と頷きます。

「でも ガソリンの種類を間違えちゃだめだ。重油が混ざってる粗悪品というものもあるから気をつけなきゃ」

そんなしゃれたアドバイスは、本が大好きなA男さんからでした。

「いるいる そういう人」と大盛り上がりを見せるのは、みんな人間関係で悩んでいるのですね。

「こころ塾もガソリンスタンドのひとつですよ。ここはまず間違いなく、いつでもいいエネルギーを用意してくれています」

おやおや、最後に「よいしょ」と嬉しい言葉をかけてくれました。

コーヒーを飲みながら、今回も60分があったという間に過ぎていきました。参加者は、20代から70代まで幅広く、男性も女性もいます。うつ病の人もいれば、回復して働いている人もいるし、その家族の人もいれば、少し生活に疲れている人も交じっています。週に一度のこの会に来るために体調を整えている人もいれば、数か月に一度、少ししんどくなると顔を出す人もいます。

誰でもほっとステーションは、誰かが傷つくような言動に気を付けることと、みんながおしゃべりできるように一人ですっとならないうルールだけで回っています。

「しんどい人は、聞くだけでもいいよ。」「パスもありですよ。」

そんなゆるい空気が「ここは楽に息ができる場所だね」という発言になるようです。

もしかしたら昔はどこにでもこんな場所があったのかもしれない。

ただお茶をすすって、同じ時間の流れの中にいるだけの関係や、面白い出来事や楽しかった話をする事で幸せのおすそ分けをする。そんな場所です。

順番が時計回りで進み、ワイワイと楽しく話すなかにも

「遠い場所で一人でうつ病と向き合っていたなんて、どんなに辛かっただろうね」と初参



加の人への優しい言葉が盛り込まれます。

こころ塾というガソリンスタンドの看板は思います。ここに用意されている優良エネルギーは参加者のみなさんそのものなのです。そのことに皆さんは気づいているかしら……と思います。

そして会が終わった後にそっと「少しいいですか？」と話しかけてくる人がいます。

「もちろん、どうぞ。いいですよ」と迎え

入れる場所は、静かに話ができる小さな部屋です。

悲しい話。つらい話。どうしたらいいか悩んでいる話は、こっそりひっそり、二人だけ



の方がいいですよ。

こちらはこころのメンテナンスです。

話す相手がいることは幸せなこと。

そんなことをあなたにも感じてほしいと思います。

まずは一人で抱えないことです。

(塾長 村松つね)

こころ塾への連絡先

- 電話 089-931-0702
- メール kokorojuku@otoiwase.jp
- 営業時間 午前9時から午後6時30分まで
(土曜日は午後5時まで)
- 休日 日曜日・祝日・年末年始
(ただし、メール相談はいつでも受け付け、2営業日以内に回答します。)

407Kcalの食事

5月30日の健康教室で作ります。

★ごはん 米飯100g

★豚肉のチーズ焼き

材料/1人分	分量
豚もも薄切り肉	60g
酒	5g(小1)
醤油	5g(小1弱)
プロセスチーズ	20g
青じそ	1枚
サラダ油	5g(小1強)
レタス	10g

【作り方】

- ①豚肉は酒・醤油につけ込む
- ②肉を広げ、青じそとチーズをのせ、くるくると巻く
- ③フライパンにサラダ油を熱し、巻いた肉をころがしながら焼く
- ④①の漬け汁を肉にからめる
- ⑤食べやすい大きさに切り、レタスと一緒に盛りつける



★切り干し大根の煮付け

材料/1人分	分量
切り干し大根	13g
油揚げ	5g
人参	10g
さやえんどう	5g
醤油	4g(小2/3)
砂糖	2g(小2/3)
だし汁	50ml

【作り方】

- ①切り干し大根は洗って、水につけて戻し切っておく。
- ②油揚げは油抜きをして短冊切り、人参は千切りにする。
- ③さやえんどうは湯通しして、斜めに千切りする。
- ④③以外を鍋に入れて煮て、最後にさやえんどうを入れる。



★ほうれん草のみぞれ和え

材料/1人分	分量
ほうれん草	20g
大根	50g
醤油	3g(小1/2)

【作り方】

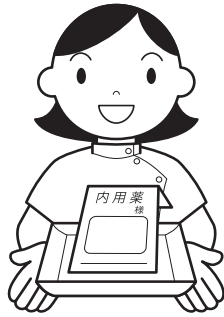
- ①ほうれん草は茹でて2~3cmに切る。
- ②大根はすり下ろして水気をきる。
- ③食べる直前に和える。



医療費の改定

平成26年4月1日より医療機関にかかった時の料金を計算する基準となる診療報酬・調剤報酬が改定されました。2年に1回の定期的な改定以外に今回は、4月からの消費税8%に伴って、診療報酬や薬価に医療機関などが仕入れ時に負担する消費税が反映され、調剤基本料など一部が引き上げられました。

今回の調剤報酬改定の主な項目は①後発医薬品の使用促進②おくすり手帳の更なる普及③在宅医療の促進④消費税8%への引き上げに伴う対応などです。



後発医薬品の使用促進

自己負担の軽減及び医療費削減におけるジェネリック医薬品（いわゆる後発医薬品）の更なる使用促進のために総合的な取り組みを行うとされていますが、後発医薬品推進の意義は、医療費の効率化を通じて、限られた医療資源の有効活用を図り、国民医療を守ることです。後発医薬品の普及率は、アメリカ、カナダ、イギリス、ドイツなど各先進国ではいずれも60%を超えていますが、日本においては20%程度にとどまっています。財務省の資料によれば、後発医薬品に替えることで医療費を1兆3千億円程度削減できるとの試算もあります。平成30年3月までに後発医薬品の数量シェアを60%以上にするという政府目標の背景には、製造管理、品質管理、原薬確保及び需要予測の誤りなどによる品切れの発生をなくすといった安定供給や、医療関係者や国民への



品質に対する信頼性の確保及び理解の推進などが課題とされています。

後発医薬品を希望する場合、病院・診療所・保険薬局で医師、薬剤師にそのことを伝えてください。処方せんに記載されている薬品が先発医薬品であっても「変更不可」の欄にチェックがなければ、薬剤師と相談の上患者さん自身が後発医薬品を選ぶことができます。処方せんに医薬品の商品名でなく成分名が記載されている場合も同様に可能です。

病院に行くときには保険証とお薬手帳を忘れずに！

どの年代においても半数以上の方がお薬手帳を活用しています。今飲んでいるお薬のこと以外にも、過去に飲んだお薬のことや検査データなどを記載し積極的に利用していただき、最新の情報に保つ事によって、医師や薬剤師にとっても非常に重要な情報となります。飲み合わせや薬の重複をチェックし副作用や飲み合わせのリスクを減らすだけでなく、旅行や災害、急に具合

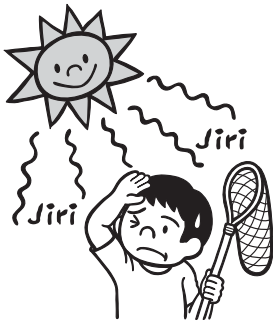


が悪くなり救急病院を受診する時など「いざ！」という場合に、自分の薬の情報を正確に伝えるためにも、ぜひお薬手帳の活用をおすすめします。

70～74歳の医療費の窓口負担が「2割」になります

1割負担に据え置かれていた70～74歳の医療費の窓口負担が、平成26年4月2日以降に70歳の誕生日を迎える方から順次、誕生日の翌月から「2割」となります。（一定の所得がある方はこれまで通り3割負担です。）窓口負担は、法律で年齢別の割合が定められており、0歳から小学生になるまでの子どもは「2割」、小学生から69歳は「3割」で、70～74歳は「2割」、75歳以上は「1割」となっています。

地球温暖化の問題とは



現在の地球は過去1300年で最も暖かくなっています。この地球規模の気温の上昇すなわち地球温暖化は、平均的な気温の上昇のみならず様々な気候変化をともなっています。

国連の機関(IPCC)の最新報告では「今世紀末までの世界平均地上気温の変化予測は0.3～4.8℃である可能性が高い。」となっています。気温が上昇すると南極・北極などの氷が溶けて海面が上昇します。すでに南極の気温は2.5℃上昇し、房総半島くらいの大さの巨大氷山がいくつも流出し始めており、南極の氷の10%が融解するだけで海面が7m上昇するといわれています。またバングラデシュ・モルジブ

など数十カ国では国土の大半が水没する可能性があることも警告されています。

20世紀後半以降にみられる地球規模の気温の上昇は、二酸化炭素(CO₂)など温暖化ガスの急増が原因と言われており、地球温暖化対策の一番大きな課題がCO₂排出量の削減です。

家庭で使っている電気やガス・自家用車で消費するガソリンなどは、私達が便利で快適な生活をする事でCO₂を大量に発生しています。このようなCO₂の排出量を減らすため私達にもできることがあります。

燃料や電力の消費を抑えるよう心がけるなど誰にでもできる身近なことからCO₂の排出を減らしていきましょう。



簡単ツボ講座(6)

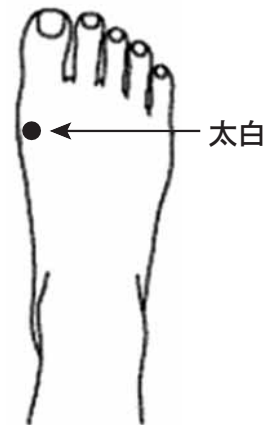
学校や仕事などで気持ちも新たにスタートした桜の季節から1か月。そろそろ頑張りすぎていた緊張の糸が緩んだり、連休であちらこちらにお出かけしたりして、なんだか最近疲れを感じるなあ…という時季ですね。そんな疲れやだるさを感じる時におすすめのツボを紹介します。指で押しみて、痛いけど気持ちいいと感じるところを探してください。

少し時間のある時に自分でツボを押ししたり、ストレッチをしたりするなど簡単な身体のケアをしてみてください。身体がほぐれると気分もリフレッシュしてきますよ。



<太白>

足の親指つけ根の大きな関節すぐ後方のくぼみにあるツボで、疲れや全身のだるさに効きます。指の腹で、つま先からかかとの方向へゆっくりとこすります。吐く息に合わせてこするのがポイントです。



<内包区>

足の裏の中心部(直径3cmほどの円)をいいます。神経の疲れが溜まるとここが固くなってきます。指やゴルフボールなどで少し強めに刺激すると、神経の疲れやストレスによる緊張がほぐれます。気持ちがリラックスすると質のよい睡眠もとやすくなります。



健康教室 ②5 糖尿病教室

糖尿病を改善するには、食事療法、運動療法など生活習慣を改善することがまず効果的です。それだけでは改善されない場合に、薬剤が処方されます。

糖尿病の方はもちろん、健康診断で血糖値が高めと言われた方、またダイエットに興味のある方はどなたでも参加できます。ぜひ、ご参加ください。

日時：5月30日（金）10：00～

場所：平野屋薬局（本店）3階 けんこう広場

内容：お話「糖尿病について」「食品交換表の使い方」

：カロリー控えめ旬の野菜を使ったヘルシー料理の調理・試食

：体操

費用：500円

※参加には、事前申し込みが必要となります。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

- 5月8日(木)・22日(木)
6月12日(木)・26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

- 5月17日(土)・31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

