

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
315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 ②⑤ 糖尿病教室開催



5月30日(金)糖尿病教室を開催しました。当日は10名の参加で、皆さん熱心に話を聞かれていました。

まず曾我部薬剤師から糖尿病の新薬SGLT2阻害薬について話がありました。今までのインスリン分泌を促進する薬ではなく、糖を尿中に排出する薬で、若くて太り気味で、初期の人に効果があるようです。

次に竹中管理栄養士から食品交換表の使い方の話がありました。まず自分の標準体重、適正カロリーを知って、どれくらいの量を食べればいいのかを知ることが大切だそうです。

続いて先月号の医薬だよりに載っていた407kcalの食事の調理・試食をしました。「野菜はほとんどカロリーが



ないので、野菜の皿数を増やして満足感を得ましょう」「醤油は小さじ1を計って使ってみましょう」などアドバイスもありました。「これ



だけの材料で大丈夫かなと思っていたが、十分満足した。」とか、「味付けは素材の味が引き立って、薄味でもおいしかった。」など感想を寄せていただきました。

最後に、明比洋子先生の

ストレッチ・筋力体操でこちよい汗を流しました。

「とってもいい教室でした」

と声をかけて帰って行かれました。

これからも平野薬局ではより健康で毎日をご過ごすことができるよう、健康支援事業を続けてまいります。ご意見・ご要望など、どんどんお寄せください。



気候変動キャンペーン「Fun to Share(ファン・トゥ・シェア)」とは?

日本全国・各地域に存在する豊かな低炭素社会づくりにつながる「情報・技術・知恵」を企業・団体、地域、国民一人ひとりがつながってみんなでシェアし、連鎖的に広げていくことで、世界に誇れる日本発の「ライフスタイル・イノベーション」を起こしていくことを目指すキャンペーンです。「みんなでシェアして低炭素社会へ」をスローガンに掲げ、キャンペーンのロゴマークには、青く美しい地球に、シェアの象徴

である「手」がデザインされています。国民一人ひとりが手を取り合い、一緒になって地球の未来を創っていく象徴としてデザインされた「手」。クールビズを開始して10周年を迎える今年、環境省では、「クールビズ」を、「ファン・トゥ・シェア」の活動の中で、今後更に定着・進化させていくことを目指している、とのこと。

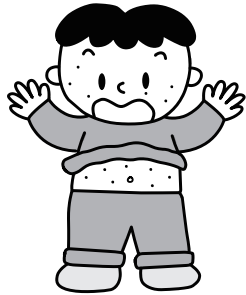


水いぼとは

水いぼは、その名の通り中に水が入ったように見える湿疹で、体のあちこちにできます。幼児に多く見られ、接触により感染するため、これから夏のプールなどで少し注意が必要な病気です。ぜひ対処法や予防法を知っておきましょう。

水いぼの原因

水いぼの正式名称は「伝染性軟属腫(でんせんせいなんぞくしゅ)」。伝染性軟属腫ウイルスに感染することで湿疹ができます。水いぼの感染経路は接触感染です。伝染力は強くはありませんが、直接触れなくてもタオルや衣服などの共有でうつったり、患部を触った手で触れたものを介して周りに広がったりします。

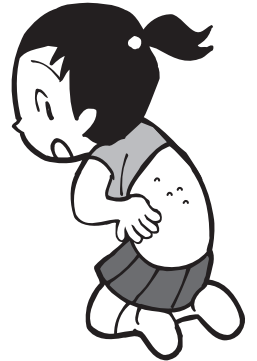


ウイルスが皮膚に付着してすぐにいぼになるわけではありません。皮膚に付着したウイルスは「真皮」という角質より深い部分まで潜り込み、その細胞に感染します。感染した真皮の細胞は風船のように膨らみ、膨らんだ状態で増えていきます。その部分がプックリと膨らみ、いぼになります。

特に、アトピーなどで皮膚が傷つきやすい人に感染しやすいといわれています。肌の露出が多いプールなどでうつるとされていますが、プールの水を通じては感染しないと考えられており、最近では水いぼがあるからプールに入ってはいけないということはありません。ただし、水いぼを掻きむしったり、タオルや浮き輪などを他の子どもと共有することは避けましょう。

水いぼの治療

放っておいても6ヶ月～2年くらいで抗体ができ、自然治癒することがほとんどです。必ずしも病院での治療が必要ではありませんが、顔も含め全身にたくさんの水いぼができる例もあり、他の人への感染が心配な場合や、体の他の部位に広がるのを防ぎたい場合、見た目が気になる場合などには病院で治療を行います。専用のピンセットで白い塊をつまんで取り除く方法が一般的ですが、痛みを伴います。数が少ないうちに治療してしまえば、苦痛も少なく治りも早いです。



「ヨクイニン」という漢方薬の飲み薬で治療する方法もありますが、飲んですぐにいぼが消えるわけではありません。

水いぼの見つけ方と予防法

- ★いぼの一つ一つは直径1～2ミリ程度。膨れて水が入っているように見え、光沢があって少し硬いのが特徴です。時間がたつと、赤みを帯び、いぼが大きくなることもあります。照明の下で肌を観察すると見つけやすいようです。
- ★幼児の脇の下や脇腹、おなかなどによく見られますが、手足やお尻、顔など全身に出ます。
- ★保湿することで皮膚の防御機能が高まり、水いぼの予防にもつながります。季節を問わず、入浴後などにこまめな保湿を心がけましょう。小児科を受診する時に肌の様子もみてもらえば、見落としを防げるでしょう。

新しいタイプの糖尿病治療薬 (SGLT2阻害薬)

血液中の糖濃度(血糖値)が高くなってしまふ病気として糖尿病が知られています。糖尿病という病名は、尿中に糖が出ることに由来しています。

腎臓と糖尿病の関係性

腎臓は尿を作る臓器ですが、腎臓で最初に作られた原尿には、糖やアミノ酸など私たちの体に大切な栄養が含まれています。これらの栄養が尿として排泄されるのは不都合であるため、原尿が尿管を通過して膀胱へたどり着くまでに糖やアミノ酸などの栄養は血管内へと吸収されます。これを再吸収と呼びます。再吸収が起こるため、通常私たちの尿から糖は検出されません。しかし糖尿病患者では血液中の糖濃度が高すぎるため、原尿に含まれる糖分も多くなり尿管で「糖の再吸収」をしきれなくなり、尿から糖が検出されるようになります。

SGLT2阻害薬ってどんな薬?

糖の再吸収はそのほとんどが尿管内の近位尿細管で行われます。近位尿細管には、糖を再吸収するための輸送体が存在します。この輸送体をSGLT2と呼びます。SGLT2が原尿に含まれる糖を認識し、再吸収します。



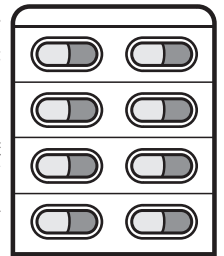
糖の再吸収の約90%は「近位尿細管に存在するSGLT2によって行われている」と言われています。そこでSGLT2を阻害すれば、ほとんどの糖の再吸収を抑制できます。尿から排泄される糖分が1日当たり200～400kcal近く増え、その分だけ血糖値を下げるができます。通常尿から多量の糖が検出されるのは良くないことです。しかしここでは敢えて尿中から糖をたくさん排泄させることで血糖

値を下げ、糖尿病を治療します。

このように糖の再吸収に関わる輸送体を阻害し、血糖値を抑えることで糖尿病を治療する薬がSGLT2阻害薬と呼ばれます。1日1回飲むことによって優れた血糖降下作用を有し、長期の投与で血糖値の指標であるHbA1c値を改善させる報告もあります。

副作用はあるの?

この薬はインスリンに関係なく血糖値を下げることで、低血糖の副作用が少ない薬です。ただ他の糖尿病治療薬と併用することによる低血糖などのリスクはあります。



糖尿病の治療薬は体重増加を引き起こすことがあります。SGLT2阻害薬は尿からの糖排泄を促すだけであるため、体重増加などの副作用はありません。「太りにくい薬」とも言えますが、むしろ副作用として体重減少が知られています。

ただし尿中の糖濃度が上昇するため、尿路感染症や生殖器感染症の危険性が懸念されています。特に女性は、尿道が短く膀胱炎などが起こりやすいため、気をつけなければいけません。他にも糖が出ていくために脱水のリスクや栄養不良状態などの副作用が懸念されています。

糖尿病患者は増加の一途をたどり、1985年に世界中で3000万人と考えられていた糖尿病患者数が2030年には3億6000万人に達すると予測されています。そういう意味でも新しいタイプのSGLT2阻害薬に対する期待度は高くなっています。



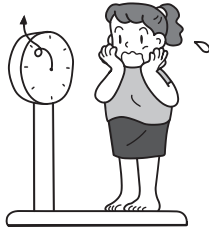
摂食障害 (食行動障害)

摂食障害は単なる食欲や食行動の異常ではなく

- ・ **体重に対する過度のこだわりがある**
- ・ **自己評価への体重・体型の過剰な影響がある**

というような心理的要因に基づく食行動の重篤な障害で、「神経性無食欲症・やせ症(拒食症)」と「神経性過食症(大食症)」があります。拒食症と過食症は相反するように思われますが、拒食症から過食症に移行するケースが60~70%見られ「極端な痩せ願望」「肥満恐怖」などが共通しています。食欲の病気ではなく「人からどう見られるかということに関連する自尊心の病理である。」という専門家もいます。

1980年からの20年間で約10倍に増加、特に90年代後半だけで約5倍に増えていきます。10~20代に多く、90%以上が女性です。



症状

極端な食物制限が中核です。摂食障害を周囲には隠したいため、人前では食べ、直後にトイレに行き食べたものをすべて吐くという人もいます。体重低下が進んだ結果、女性の場合は無月経となることもあります。この他にも低栄養が原因で、不整脈・骨粗鬆症・白血球の減少・肝機能障害・甲状腺ホルモン低下・低血圧・便秘・味覚異常といった様々な症状が現れます。

また抑うつ症状や気分の変動、リストカットなどの自傷行為、アルコール乱用、社交不安障害や脅迫障害などの不安障害、PTSD(心的外傷後ストレス障害)など精神障害を合併することも多く、学生の場合は不登校などの原因となることもあります。

原因

摂食障害の発症には、社会・文化的要因、心理的要因、生物学的要因が複雑に関連して

いると考えられています。

① 社会・文化的要因

痩せている方がより美しいとする社会的風潮の影響が要因の一つと考えられ、若い女性への影響を考え、最近ではファッション業界でも痩せ過ぎモデルは採用しなくなっています。

② 心理的要因

自分の外見への強いこだわり、自己評価が低いことが主な原因です。

③ 家族環境

両親の別居や離婚など家庭の不和、両親(特に母親)との接触の乏しさ、あるいは過度の期待なども要因の一つとされています。家族その他周りから食事や体型についての否定的なコメントが発症に関連している場合もあります。

④ 生物学的要因

最近の研究では、脳のセロトニンやドーパミンなどが関連しているという報告もあります。

治療

治療は、心理療法や家族療法、薬物療法が行われます。特に認知行動療法や対人関係療法が有効とされています。摂食障害は適切な治療を受ければ必ず回復します。そのためには次のような注意が必要です。

① 食事・体

- ・ 規則的な食事
- ・ 正常な空腹感、満腹感の獲得

② 考え方、気持ち、感情

体重、肥満恐怖、痩せの追求などに関する歪んだ認知を修正

③ 対人関係

社会適応がうまくできるよう援助してもらえる相談相手を見つける

予防が一番！むし歯と歯周病

6月4日は何の日か知っていますか？そう、むし歯の日です。それにちなんで6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

歯を失う原因の約9割はむし歯と歯周病です。これらの予防には毎日の歯磨きが基本です。定期的に歯科健診を受け、正しい歯の磨き方を学ぶなど、自分の歯は自分で守るよう心がけましょう。



あなたは正しい歯磨きをしていますか？

自分ではしっかり歯磨きをしているつもりでも、意外とちゃんと磨けていない人がいるようです。歯磨きをしてもきれいにならなければ意味がありません。ここで正しい歯磨きについて紹介したいと思います。

歯磨きの習慣をつけましょう。

食べたら磨く習慣をつけ、常に口の中を清潔に保ちましょう。

歯磨き粉のつけ過ぎに注意しましょう。

歯磨き粉をたくさんつけると口の中が泡でいっぱいになり、うまく歯磨きをすることができません。また、泡がたくさん出ることによって実際にはあまり磨けていないのにしっかりと歯磨きをした気になってしまうので気をつけましょう。

歯ブラシは鉛筆を持つ時のように持ちましょう。

しっかり歯ブラシを握りしめてゴシゴシと歯を磨く人がいますが、これは歯や歯茎を傷つけてしまうのでよくありません。鉛筆を持つように歯ブラシを持ってあまり力を入れずに優しく磨くようにしましょう。

歯磨き時間は10分～15分を目安にしましょう。

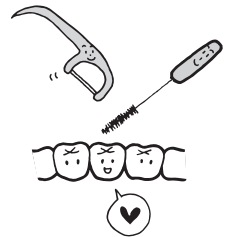
歯磨き時間は3分と小さい頃に教わった人は多いと思います。しかし、きちんと歯磨きをするには3分では時間がたりません。10分～15分くらいを目安にして、1本1本丁寧に磨くよ

うにしましょう。10分～15分歯磨きするのは時間が長くて大変という人は、テレビを見ながら歯を磨くといいでしょう。

歯ブラシを歯と歯茎の境目に直角にあてて磨きましょう。しっかりと直角に当てて、丁寧に一本一本磨くようにして小刻みに動かし、歯の奥もしっかり磨くようにしましょう。歯磨きをしたら、しっかりと口の中をすすぎ、歯磨き粉が口の中に残らないようにしましょう。

プラークチェック液を使って磨き残しをチェックしましょう。

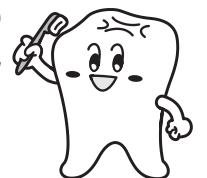
プラークチェック液を口に含むことで磨き残しの場所に色がつき、歯磨き状況をチェックすることができます。プラークチェック液は市販されており、手軽に購入することができます。デンタルフロス(糸ようじ)を活用しましょう。歯と歯の間にはさまってしまった食べかすはどんなに磨いてもうまくとることができません。この場合はデンタルフロスを使って掃除するといでしょう。



歯科医院で正しい歯磨きを教えてもらいましょう。

歯のはえ方、形などによりその人にとってベストな歯磨き方法というのが違ってきます。特に歯並びが悪かったり、一部だけ入れ歯だったり、歯肉炎などがある人は、自分に合った正しい歯磨き方法を知ることがとても大切です。必要であれば近くの歯科医院で正しい歯磨きを教えてもらいましょう。

毎日の食事をおいしく摂りながら、健康な生活を送るためにも、いつまでも大切にしたい自分の歯。みなさんも、この機会に歯の磨き方を見直してみましょう。



禁煙パレードに参加しました!

5月18日に松山で開催された「禁煙推進の会 えひめ」主催の禁煙パレードに参加してきました。



このパレードは5月31日の世界禁煙デーに合わせて毎年開催され、喫煙・受動喫煙による健康被害をなくすことを呼びかけています。医療関係者や高校生、市民のみならず約60人が参加し「受動喫煙をなくそう」「タバコの害から子どもを守ろう」と声をかけながら松山市の大街道・銀天街を進行しました。

さて、5月31日～6月6日の1週間は禁煙週間です。この機会に禁煙を始めようと考えている方もいるはず。そんな皆さんの

禁煙を後押しする研究結果が報告されています。英バーミンガム大学などのチームが英医学誌BMJ電子版に、禁煙が体の健康だけでなく心の健康にとっても良い効果が期待できるという研究結果を発表しました。もともと不安や鬱を抱えている人たちでは禁煙すると症状が軽くなり、健康な人も禁煙によって生活の質が向上したことがわかりました。

禁煙には本人の強い意志はもちろん、正しい禁煙治療や周囲の協力も必要です。タバコをやめようと思っているけれどもなかなかやめられない方は、病院や薬局へご相談ください。



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

- 6月12日(木)・26日(木)
- 7月3日(木)・10日(木)・24日(木)
- 7月から第1・2・4週、月3回になります。
- 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

- 6月21日(土) (都合により1回のみ)
- 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

