

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
316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

平野屋薬局でHbA1c値が測定できます！

日頃多忙で健康診断を受けていない人が自分の健康に目を向けて糖尿病の早期発見につなげられるようにと、今年4月から薬局でのHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)測定が公式に認められました。

HbA1cとは

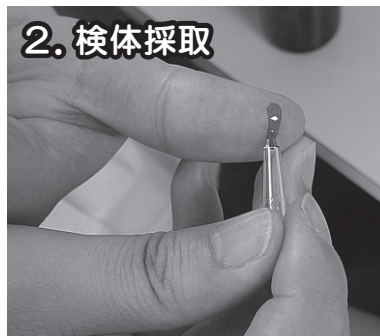
HbA1cとは、赤血球のたんぱく質の一種であるヘモグロビンが血液中のブドウ糖と結合したものの一部分をいいます。このHbA1cの値が高いと、血液中でたくさんのブドウ糖がヘモグロビンと結合しているということになります。(基準範囲4.6%~6.2%) HbA1cは過去1~2か月の血糖の状態を示すので、血糖値よりも正確な血糖状態がわかります。

なぜ薬局で測定できるの？

厚生労働省の調査(2012年)によると、糖尿病が強く疑われる人や「糖尿病予備軍」

の人は合わせて2050万人にもなります。高血糖を早期発見して病院を受診し、治療や血糖コントロールを行うことが大切ですが、健康診断を定期的を受診しておらず発見が遅れる人も少なくありません。薬局等での自己採血による簡易検査は、そのような人たちが健診を受ける動機づけになり、生活習慣病の早期発見につなげられるようにと公認されました。

今治駅前の平野屋薬局では、指先の自己採血でHbA1c値を測定できる分析装置を導入しました(「検体測定室」といいます)。HbA1c値の測定には検査キット代500円(税別)の実費をご負担いただいています。なかなか健診を受けに行く時間のない方、糖尿病だといわれてはないけれど血糖の状態が心配な方が自分の体に目をつけるお手伝いができれば…と思います。



測定をご希望の方は、あらかじめ薬局窓口やお電話等でお問い合わせください。

平野屋薬局 TEL: 0898-32-0255

認知症

誰でも歳をとると、もの忘れをするようになります。記憶力は30歳から40歳をピークにゆっくり低下していきます。このもの忘れには、年齢相応におこってくる生理的なもの忘れと病的なもの忘れ（認知症）が存在します。老化現象の一部としての生理的なもの忘れの特徴は、障害の範囲が限定されています。たとえば、テレビをみていて俳優さんの名前が出てこない、立ち上がった途端に用事を忘



れる、といったことです。これらの出来事はその場では出てこなくても後で思い出したり、別の機会ではきちんと思い出せたりします。そのために日常生活や職業活動などに支障をきたすことはありません。これ

に対して認知症は、以前に自分のした経験そのものが残らないという忘れ方をします。時間の感覚があいまいになり、日付や曜日、季節などがわからなくなったり、今いる場所がわからなくなったり

ります。このような記憶障害がおこると、日常生活に支障が出てきます。それは単にもの忘れをするのではなく、段取りよく計画して物事を進めることが難しくなるからです。具体的には買物や料理をすることが困難になったりします。そして、本人は「できないのではなくやらないのだ」と言い、できないことに対してさかんに言い訳をするようになります。その場合、家族や周りの人は叱らずに受け入れてあげてください。「忘れることは病気である」と認識して、本人の気持ちに寄り添ってあげる



ことで暴言などの症状が軽減することもあります。

薬局の窓口で認知症のお薬をお渡していると、認知症と闘っている本人はもちろんですが、介護している人もとても大変だと痛感させられます。認知症の方は、一番面倒を見てくれている家族にわがままを言ってしまいます。たまに会う緊張する相手には、認知症状は出にくいのですが、身近な人には認知症状は強く出る傾向があります。逆に言うと、いつも一緒にいるあなたには安心して自分の感情を出しているということです。

しきりに何か叫んでいる認知症の方を見ると「尊厳」という言葉を思います。認知症と診断されると、軽度でも畑仕事や家事などのそれまでの役割を奪われていることが多々あります。介護している側としては家が火事に



なったら、怪我でもしたらと心配になるのかもしれない。しかし生きるならば、役割を持ち自分に価値があると信じたいと願うのが人間です。例えば、徘徊は生まれ育った家に帰りたいたいか、自分の居場所を求める行動だそうです。折をみて、「そろそろ帰りましょうか」と言ってあげるといいようです。ただ、認知症の人を家族が24時間一瞬の隙もなく見守っているというのは不可能です。少し離れることでやさしく接することができることもあります。今は、社会で認知症の人を支えようという時代です。在宅サービスなどを利用して頑張りすぎないこと、介護している人は一人で抱え込まずに相談してください。

下の表は、日常の暮らしの中で認知症ではないかと思われる言動を、「公益社団法人認知症の人と家族の会」がまとめたものです。また、電話相談や以下のホームページで同じような悩みを持っている認知症の家族からの質問を見ることができるので参考にしてください。

●もの忘れがひどい

- 1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2 同じことを何度も言う・問う・する
- 3 しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

●判断・理解力が衰える

- 5 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6 新しいことが覚えられない
- 7 話のつじつまが合わない
- 8 テレビ番組の内容が理解できなくなった

●時間・場所がわからない

- 9 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10 慣れた道でも迷うことがある

●人柄が変わる

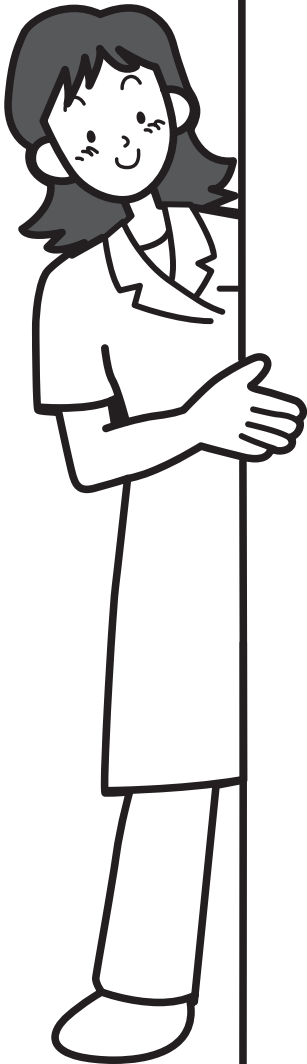
- 11 些細なことで怒りっぽくなった
- 12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13 自分の失敗を人のせいにする
- 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

●不安感が強い

- 15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17 「頭が変になった」と本人が訴える

●意欲がなくなる

- 18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20 ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる



- 認知症の電話相談(公益社団法人 認知症の人と家族の会)
電話番号 0120-294-456 受付時間:午前10時~午後3時(月~金 ※祝日除く)
※携帯電話・PHSの場合は075-811-8418(通話有料)
- 認知症の人と家族の会 <http://www.alzheimer.or.jp/>
- 認知症を知り、認知症と生きる イーローゴネット <http://www.e-65.net/>

はやり目 (ウイルス性急性結膜炎) について

はやり目は、ウイルスにより結膜（上下のまぶたの裏側と目の白目部分を覆っている膜）に炎症を起こす病気です。感染力が強く、学校や職場などで短期間に集団的に発生することから「はやり目」と呼ばれています。原因ウイルスの多くはアデノウイルスです。「プール熱」もアデノウイルスによる感染性結膜炎の一つです。



症状

結膜炎になると、結膜が赤くなったり（充血）、まぶたの裏側にぶつぶつができたり、目やにや涙が増え、かゆみやしょぼしょぼ、ごろごろ感、まぶしい感じなどが現れます。症状がひどくなると、まぶたの腫れ、白目がぶよぶよしてくる（結膜浮腫）などが起こることもあります。プール熱の場合は、目の症状だけでなく、のどの痛みや発熱といった風邪に似た症状もあります。

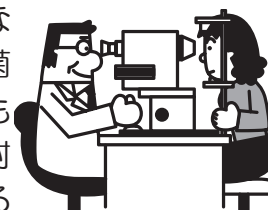
ものもらいとの違いは？

まぶたの腫れや充血、目やになど、ものもらいとはやり目は症状が似ています。ものもらいは、まぶたの皮脂腺やまつ毛の根元に細菌が入り込んで化膿性の炎症を起こす、いわゆる目のおできです。はやり目と違って、ものもらいは、人から人へうつることはありません。



治療

ウイルスに対する有効な点眼薬はありませんが、充血や腫れなど不快な症状を和らげる目的で、炎症を鎮める効果のある非ステロイド性抗炎症点眼薬やステロイド点眼薬を使用します。また、抵抗力が落ちている結膜に細菌が感染しないように、予防的に抗菌点眼薬を使用する場合があります。ウイルスに対する体の抵抗力をつけるために、休養を十分にとって体力を落とさないことも必要です。



ウイルスの種類により潜伏期間や治癒期間なども異なりますが、感染後1～2週間で発病して、治るまでに約2～3週間かかります。まれに症状がおさまってきた頃、黒目の表面に小さな点状の濁りが出てくる場合があります。このときに治療をやめると、黒目が濁って視力が落ちてくる場合がありますので、治ったかなと思っても中止せずに医師の指示に従いましょう。

感染予防

目をこすった手や物を介して他の人にうつります。感染力も非常に強いので感染予防がとても大切です。はやり目になってしまった場合は、以下のことを守って周囲の人にうつさないようにしましょう。

- ★ 手を流水やせっけんでよく洗う
- ★ 目をこすったり、顔を触らないように気をつける
- ★ 休養をとって体力を落とさない
- ★ タオルや洗面用具などは家族のものと別にし、入浴も最後にする
- ★ 学校や幼稚園、保育園は医師の許可があるまで休む
- ★ 医師の許可があるまでプールに入らない
- ★ 治ったように思えても、しばらくは人ごみへの外出は避ける



SUPER COOLBIZ (スーパークールビズ) スタート!

環境省では平成17年度から、冷房時の室温28℃でも快適に過ごすことのできるライフスタイル「クールビズ」を推進しています。今年も本格実施となる6月1日から9月30日までは「スーパークールビズ」を環境省が率先して実行するとともに、各主体による「クールビズ」を通じた地球温暖化防止及び節電への更なる取組促進を呼びかけています。また2012年からは「スーパークールビズ」の一貫として、「クールシェア」という、家族や地域で楽しみながら節電になる取組みも呼びかけています。



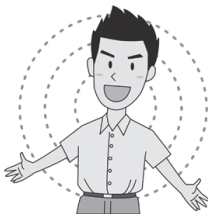
COOL FASHION (クールファッション)



室温28℃でも快適に過ごすために、アロハシャツやポロシャツなどの軽装、通気性のよい靴などを活用しましょう。近年、吸湿速乾、通気性がよく、清涼感があるなど高機能な素材を使った肌着や衣類がどんどん登場しています。こうした高機能素材の衣類も上手に活用してみましょう。またうちわ、扇子や日傘で、ちょっとした暑さをしのぐのもいいですね。

COOL WORK (クールワーク)

企業では、夏の節電対策の一環として勤務時間を朝型にシフトする取組みが増えています。日中よりも涼しい午前中に仕事をすることで、冷房の使用を抑えることができます。また、残業をすると照明に多くの電力を使うので、できるだけ夜の残業を減らすことも大事です。皆さんの職場でも、仕事の仕方を工夫してはどうか。



COOL HOUSE (クールハウス)

冷房の使用を控えても快適に過ごせるように、ブラインドやカーテン、すだれやよしずで直射日光を遮る工夫をしましょう。また、窓際に植物を植えられるスペースがある場合は、ゴーヤやヘチマなどツル性の植物でグリーンカーテンを作ることによって、体感温度を下げるができます。こまめな室温調節で熱中症予防をしましょう。

COOL IDEA (クールアイデア)

昔ながらの知恵や小さなエコ活動、アイディアグッズなど、できることは何でも取り入れてみましょう。暑さを感じる時は、ほてった部位を冷却ジェルシートなどで冷やすと効果的にクールダウンできます。また、きゅうりやトマト、なす、ゴーヤなどの夏野菜は体を冷やす効果がありますので、上手に食事に取り入れましょう。



COOL SHARE (クールシェア) みんなで涼しいところに集まろう!

一人一台のエアコンをやめ、涼しい場所をみんなでシェアするのが「クールシェア」です。図書館などの公共施設のほか、地元のお店などの協力で暑さを忘れて過ごせる場所を増やしましょう。家のエアコンを止め、みんなで催しや活動に参加するのも「クールシェア」です。



健 康 教 室 ②6

夏休み 親子で手打ちうどんを作ってみませんか？

日時：7月30日(水)10:00～14:00

場所：平野屋薬局(本店)内3階 けんこう広場(今治駅前)

内容：親子でうどん作り 親子で遊ぼう

費用：1人300円(税込)



漂白していない地元産小麦粉を使ってのうどん作りです。クリーム色がかかり、味があるのが特徴です。ぜひ、挑戦してみてください。

* 子どもさんは、年長・小学生に限らせていただきます。

* バスタオル(うどんを包みます)持参。

直径30cm以上のボール・麺棒・包丁も数が不足しますので、あれば持ってきてください。

* 事前に申し込みが必要です。各薬局または、お電話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

- 7月3日(木)・10日(木)・24日(木)
- 8月7日(木)・21日(木)・28日(木)
- 7月から月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

- 7月5日(土)・23日(水)
- 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、お薬に関する事、「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 雅志 林 雅子

