

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
317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

うつ病からの社会復帰

日本人の五大疾患には精神疾患が含まれており、精神疾患の中でもうつ病患者の増加は顕著です。うつ病が増加する要因としては、うつ病自体の軽症化と慢性化している点が挙げられています。また「現代型うつ」といわれるような新しいタイプの患者さんも急激に増えています。

うつ病に対する治療法は、従来は休養と薬物療法といわれていましたが、現在はそれ以外に心理療法とリハビリテーションが脚光を浴びています。心理療法は認知療法、行動療法等で、中でも集団認知行動療法が広がりを見せています。対人ストレスは私たちの生活上どうしても避けられないものですが、そのストレスを軽減するコミュニケーション能力やスキル習得に心理療法は役立っています。誰かの表情を深読みして心配になり、その心配が体調不良や引きこもりになるというような負の連鎖を断とうというのが、認知行動療法。



「そうはいつでも、言われてもいないことを想像しても仕方ないよね」とか「しんどいけど、顔を洗ってみよう。さっぱりするかもしれない」という風に、少しでも柔らかい考え方や小さな行動をとってみる自分を作ります。

またうつ病は再発率の高い病気で、長期化や慢性化、更には生活困難につながる場合があります。うつ病の再発を予防することが生活の質を回復させるためにとても重要で、そのためにあるのがリハビリテーションです。足を骨折した方が、筋力が戻らないうちに無理な運動をするとまた同じところを痛めるように、こころの

リハビリテーションも徐々に進めて行くことが大事です。リハビリテーションの中身は、うつ病や心理療法の学習、生活習慣の改善や自己管理能力の向上。そしてストレス耐性の回復等です。それらが十分でないと、家というプライベートな場所から、職場や地域といった社会に復帰しても、うつ病を再発する恐れがあります。同じ病気を抱えた仲間がそばにいることは、孤独感の軽減や意欲の向上に役立ちます。その点もスムーズな回復や再発予防のためにとてもいい効果があるようです。

うつ病で休職中の方のためのリハビリテーションを提供している施設は、松山市にある愛媛県障害者職業センターとNPO法人こころ塾。そして宇和島正光会病院です。県下のどこでも利用できるといいのですが、残念ながらまだそのような状況にはありません。ですからこころ塾は自宅リハビリの方法を助言しています。「朝は決まった時刻に起きましょう。」「朝食は特に大事です」「少し元気が出てきたら、散歩や家事をしてみましょう」「パソコンやスマホはなるべく触らない方がいいですよ」など、したら良いこととしない方が良いことをお伝えします。

リハビリテーションプログラムは、回復のための「あわてない」「あせらない」「あきらめない」を教えてくれるプログラムです。働く人もそうでない人も、うつ病回復期になったらさあ、リハビリ開始！詳しいことは、いつでもご相談ください。

NPO法人こころ塾

電話：089-931-0702

Email：kokorojuku@otoiawase.jp

知っていますか？ダニからうつる感染症

ダニの活動が盛んな時季（春から秋）となっています。ダニのうち病原体をもったマダニ類に咬まれることでうつる感染症があります。

マダニ類は、家庭内に生息するダニとは種類が異なります。固い外皮に覆われた比較的大型（吸血前で3～4mm）のダニで、主に野山や畑、草むらなどの屋外のいろいろなところに生息しており、市街地でも見られます。

重症熱性血小板減少症候群(SFTS)とは

平成23年に初めて特定された、SFTSウイルスに感染することにより引き起こされる病気で、致死率の高いウイルス感染症です。多くの場合はウイルスを保有しているマダニに咬まれることにより感染し、容易に人から人へと感染してひろがるものではないとされています。

症状 マダニに咬まれてから6日～2週間程度の潜伏期間を経て、主に発熱や下痢や吐き気・嘔吐など消化器症状が出現します。時に頭痛、筋肉痛、意識障害やけいれん、リンパ節の腫れ、出血症状を起こします。重症化し、死亡することもあります。

愛媛県の現状 SFTSウイルス自体は、以前から国内に存在していたと考えられますが、平成25年1月に初めての症例が確認され、現在までに全国で84人のSFTS患者が確認されています（平成26年7月16日現在）。愛媛県内では15人が発症し、5人の死亡が確認されており、これは発症、死亡とも宮崎県に次いで2番目に多くなっています。特に南予で多く報告され、マダニ類のウイルス保有率を調査した結果も、全国平均の約2倍にあたる30%ほどのダニからウイルスが見つかっていて注意が必要です。

ダニから身を守るために

SFTSなどマダニが媒介する感染症を予防するためには、マダニに咬まれないようにする

ことが重要です！

農作業、レジャーや庭仕事など屋外で活動する際には、次の点に注意しましょう。

●長袖、長ズボン、手袋、足を完全に覆う靴、首元にタオルをまき、帽子などを着用して肌の露出を少なくしましょう。シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れて、ダニが入り込むのを防ぎましょう。

●虫よけ剤（ディートという成分を含むもの）も補助的に活用しましょう。なお必ず使用方法を確認し、子どもに使用する際には大人がつけるようにしてください。



●屋外活動後、車や家に入る前に服などをはたき、ついたダニを落としましょう。

●帰宅後はすぐに入浴し、体にダニがついていないか確認しましょう。脇の下、足の付け根、手首、ひざの裏、頭部（髪の毛の中）などは特に念入りに！子どもの場合は大人と一緒に確認してください。

もしもダニに咬まれたら



ダニ

マダニに咬まれても痛みやかゆみはなく、気がつかない方も多いと言われています。ダニに咬まれているのを見つけたら、皮膚科などの医療機関を受診し、適切な処置を受けてください。無理に取り除こうとすると、ダニの一部が皮膚の中に残り、炎症を起こすことがあります。

ダニがいる場所で活動した後、3週間程度は体調の変化に注意し、発熱、発疹、下痢などの症状が出た場合は医療機関を受診しましょう。その際、医師にいつ、どこで、ダニに咬まれたかもしれないことを申告してください。

高血圧ガイドラインが変わりました

日本高血圧学会は今年4月、5年ぶりにガイドラインを変更しました。診療ガイドラインとは適切な診断・治療を補助するため病気の予防・診断・治療などの手順について最新の情報をまとめた指針ですが、強制力があるものではなくそれぞれの病状や環境などに応じて診断・治療が行われます。

今回の変更の主な点は、以下の通りです。

1. 家庭血圧を重視

白衣高血圧などと言われ、家庭での血圧より受診時の方が高めの方がいること、家庭血圧計が普及してきたことなどから、今回の改訂では診察室血圧よりその人の予後予測により重要と思われる家庭血圧を診断基準とすることになりました。

家庭血圧の測り方

- ・1機会2測定で平均をとり記録します。
- ・1回しか測定しなかった時はその値を、3回測定したらその平均を用います。

成人における血圧値の分類 (mmHg)

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
至適血圧	< 120	かつ < 80
正常血圧	120 ~ 129	かつまたは 80 ~ 84
正常高血圧	130 ~ 139	かつまたは 85 ~ 89

2. 降圧目標を一部変更

若年・中年者の降圧目標を140/90未満に変更しました。

降圧目標 (mmHg)

	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、前期高齢者	140/90 未満	135/85 未満
後期高齢者	150/90 未満	145/85 未満
糖尿病患者	130/80 未満	125/75 未満
CKD患者 (蛋白尿陽性)	130/80 未満	125/75 未満
脳血管障害患者・冠動脈疾患患者	140/90 未満	135/85 未満

3. 治療に使う第一選択薬を変更

高血圧の第一選択薬としてCa拮抗薬(ニフェジピン、アムロジピンなど)、ACE阻害剤(アラセプリル、エナラプリルなど)、ARB(オルメサルタン、バルサルタンなど)、利尿

剤(ヒドロクロロメチアジド、エプレレノンなど)の4種類のうちどれかが使われます。それぞれ特徴があり、その人に合った薬剤が選択されます。1剤で効果不十分な場合には2~3剤併用されることもあります。また最近2種類の合剤も販売されています。

日本人の血圧はまだ高い

2006年の調査によると、日本人の40~74歳のうち男性6割、女性4割が高血圧です。厚生労働省の「健康日本21」での試算によると、国民の血圧が平均2mmHg下がれば脳卒中による死亡者は約1万人減り、新たに日常生活動作(ADL)が低下する人の発生も3500人減ることが見込まれています。

高血圧を防ぐために

高血圧を防ぐために次のことに気をつけましょう。

1. 塩分は控えめに

1日の塩分摂取の目標値は男性10g未満、女性8g未満、高血圧患者では6g未満です。

2. 適正体重・腹囲を維持する

特に内蔵脂肪型肥満(上半身肥満型・リンゴ型肥満)が高血圧と関連が深いことが知られています。

3. 適度な運動

有酸素運動(ウォーキング・軽いジョギングなど)は長期間繰り返すことにより血圧を下げる効果があります。適正体重を保つためにも運動は大切です。

4. 禁煙・適度な飲酒

喫煙により急激に血管が収縮することはよく知られており、心血管イベント(心筋梗塞など)の危険因子です。また節酒により血圧が下がることもよく知られています。

5. ストレスや急激な温度差に注意

情動的ストレス(怒り・悲しみ・緊張など)により血圧が上がることがあります。また温度差(冬の居室と風呂・トイレなど)にも注意が必要です。

AEDを活用しよう

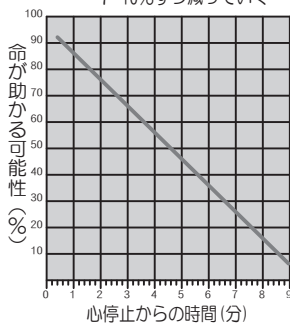
「身近な人が突然倒れた！」「人が倒れているところに遭遇した！」そんな時、救急車が到着するまでの応急手当がその人の命に関わります。実際にそのような緊急事態に遭遇した時、率先して動くことができるでしょうか？ 怖くて動けなくなるかもしれません。しかし傷病者の命はその場に居合わせた人たちの行動に懸っています。「AEDの使い方を知らないから、器械を使うのは苦手」と怖がらず、緊急時には躊躇することなく使ってみましょう！ 勇気ある行動が人ひとりの救命につながります。

応急手当の重要性 ～傷病者の命を救うために～

- ①現場に居合わせた人による、迅速な119番通報と速やかな応急手当
- ②救急隊員による高度な応急処置と適切な医療機関への搬送
- ③医療機関での適切な医療処置

これらのことがスムーズな連携プレーにより行われることが必要です。図1からもわかるように、救急車が来るまで（全国平均で約6分間）何もせず見ているだけでは救命の可能性を大きく失ってしまいます。

(図1) 救命の可能性は1分ごとに7-10%ずつ減っていく



一次救命処置 BLS ～もし人が倒れていたら～

- ①周囲の安全確認・意識の確認
まず周囲の安全を確保する。肩や頬を軽くたたきながら、耳元で「大丈夫ですか？」など大声で呼びかける
- ②助けを呼ぶ
呼びかけに反応がなければ周囲の人を集め、119番通報しAEDがあれば持ってきてもらう
- ③呼吸確認「見て・聞いて・感じて・1・2・3・4・5」
目で胸の動きを見て、耳で呼吸の音を聞き、頬で息を感じ、正常な呼吸があるか確認する。
正常な呼吸がなければ心臓マッサージ。

④心臓マッサージ 「強く・早く・リコイル・絶え間なく」

強く：胸骨が5センチ沈む程度、早く：1分間に100回、リコイル：戻りをしっかり、絶え間なく：30回連続で

⑤気道確保・人工呼吸

※マスク・ハンカチ等がない、口から出血・嘔吐物がみられる場合は人工呼吸を行わない（感染防止のため）

額を押さえながら顎先を持ち上げ気道確保。口と鼻を覆うようにハンカチ等をあてがい、鼻をつまみ約1秒間かけて息を吹き込む（胸が大きく膨らむ程度）。2回繰り返す。

⑥AEDが到着したら…

AED装着→心電図解析→電気ショックの必要は？



→あり…電気ショックの後心肺蘇生を再開
→なし…ただちに心肺蘇生を再開
救急隊が到着するまで心肺蘇生を継続しましょう。

AED（自動体外式除細動器） ～AEDの使い方～

AEDとは、心臓が小刻みに震えて全身に血液を送れない状態（心室細動）を自動的に解析し、必要に応じて体の外から電気ショックを与え、心臓の働きを元に戻すための機器のことです。心肺蘇生に必要な操作手順はAED自体が音声で指示をしてくれるので、比較的簡単に医学的知識がなくても誰でも使うことができます。緊急事態には恐れずにとりあえず電源を入れて、指示に従い蘇生を行いましょう！

* AEDは公共施設などに設置されており、設置場所には下のようなマーク表示があります。

普段自分が利用する施設などで、設置場所を確認しておきましょう。（平野屋薬局1階にも設置してあります。）



「脱法ハーブ・合法ハーブ・脱法ドラッグ」と称して販売されている製品の吸引等は危険です。

警察庁と厚生労働省は7月14日「脱法ドラッグ」という呼び方では危険性が十分に伝わらないため呼び方を「危険ドラッグ」と改めると発表しました。

「危険ドラッグ」には乾燥植物片状、粉末状、液体状、固形状（錠剤）といった様々な形態があり、「合法ハーブ」「アロマ」「リキッド」「お香」等と称して販売されています。乾燥した植物片に合成カンナビノイドという化学成分を添加したものが主流です。大麻そっくりの作用とうたって売られています。実際に合成カンナビノイドは大麻の成分に似た働きをする化合物です。しかし大麻よりも作用が強く、強烈な副作用に苦しむことがあります。

合成カンナビノイド類は薬事法等による規制が行われていますが、規制成分の化学構造式の一部を変えた類似物質を含有する製品が次々と導入され、規制が追いつかない状況です。厚生労働省は、薬事法に基づいて危険ドラッグの成分となる1300種類の物質を「指定薬物」として規制しています。2014年4月1日の法改正で、それまで制限がなかった指定薬物の所持、使用についても禁じられ、自分で購入したり、他人から譲り受けたり、吸引したりすれば処罰されることになりました。つまり原則的には違法で、類似のものもすべて取り締まりの対象にする方向です。違反すれば、3年以下の懲役または300万円以下の罰金が科せられます。

危険ドラッグの乱用者について、国立精神・神経医療研究センターが調査したところ、統合失調症のような幻覚・妄想状態が続くケースは、危険ドラッグ乱用者の半数近くに上り、覚醒剤患者を上回ります。薬への渴望を抑制できない「依存症」も覚醒剤患者並みに多く、危険ドラッグの乱用が一過性の問題行動にとどまらず、覚醒剤と同様に深刻な健康被害につながる危険性が初めて示されました。また薬物依存症の原因物質についても、2012年の調査で、危険ドラッグが覚醒剤に次いで2位となり、乱用

者の激増を裏づけました。

危険ハーブを乱用したという問い合わせは若年層に多く、「嘔吐が止まらない」「瞳孔が開き、突然暴れ出す」「意識が朦朧（もうろう）とした状態となる」「突然服を脱ぎだし、訳の分からないことを叫ぶ」等という症状により、病院に救急搬送される例が急増しています。病院に救急搬送されても、成分がわからないため適切な治療ができないこともあり、大変危険です。最悪の場合は死に至ることもあります。これは危険ドラッグに含まれる成分が脳に刺激をもたらし、錯乱等を生み出していることが原因です。



危険ドラッグは商品によって成分・含有量がまちまち。
何が起るか予測不能！

最近の危険ドラッグ使用後の事故事例

- ・東京池袋で乗用車が歩道を暴走し、男女8人が死傷した。この事故の犯人は危険ハーブを吸った直後に運転し、事故後も意識が朦朧とした状態だった。（2014年6月）
- ・東京新宿の交差点で、ワゴン車が信号待ちしていたタクシーに追突し、さらにそのタクシーが前の車に追突する事故が発生、4人が首などにけがをした。ワゴン車を運転していた男が「運転の前に危険ハーブを吸った」と話し、車内からも危険ドラッグと見られる植物片と吸入器具が見つかった。（2014年7月）

たとえ規制が追いつかず、まだ違法な成分と規制されていなくても、本物の大麻の数倍から数百倍という強い作用を持つ成分が含まれているものもあります。どんなものが含まれているのかわからないという点でも非常に危険です。絶対に購入、吸引等しないよう注意してください。

マイ箸を持ち歩きましょう

近年のエコブームの影響もあり、
 外食先で使い捨ての割り箸を使わず
 に、自分専用の箸を持ち歩いて食事
 する人も増えています。それを“マ
 イ箸”と言います。



日本では年間約250億膳、1人当たり200
 膳もの割り箸が使われています。これは木造住
 宅2万軒分にあたります。97%が輸入木材で、
 中国を中心とした皆伐（森林を丸ごと伐採する
 方法）方式で生産されています。

森林破壊は、環境問題の中でも特に重大なも
 のの一つです。今、全世界では東京ドーム80
 個分もの森林が1年間で消えています。植物は
 二酸化炭素を吸収して光合成を行うので、森林
 が少なくなれば二酸化炭素の吸収量も減ってし
 まい、大気中の二酸化炭素量が増えて地球温暖
 化につながります。

また中国から輸入された割り箸には、二酸化
 硫黄などの漂白剤・防カビ剤・防腐剤が多く残
 留しているものがあり、人体への影響も懸念さ
 れるため、厚生労働省が監視しています。

環境対策の為に、今日
 からマイ箸を持って出か
 けましょう。



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

- 8月7日(木)・21日(木)・28日(木)
 (お盆のため変更しています)
- 9月4日(木)・11日(木)・25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

- 8月2日(土) 23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

