

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  
318号

保険調剤&amp;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

## うどん教室開催しました！

7/30（水）午前10時から健康教室②⑥「親子でうどん作り」を開催しました。当日は約30名の参加で、夏休み中の元気な子どもたちの声が部屋中に響き渡りました。



「みんなで仲良くケガしないよう、元気で頑張りましょう」のあいさつの後、

手を洗ってさっそく作業の開始です。

小麦粉に塩水を入れて、おから状になるようにかき回し全体に水をなじませ、その後丸めて10～15分寝かします。



その間に子どもたちの自己紹介です。「大きくなったら何になりたいですか」の質問に、ケーキ屋さん、野球選手、薬剤師など、子どもたちが夢をいっぱい話してくれました。

続いて、寝かせていた小麦粉をしっかり足で踏んで大きく伸ばし、また丸めてと3回続けます。子どもたちは頑張って、飛び跳ねながら全体重をかけて伸ばしていきます。

「しっかり頑張ったら、おいしいうどんができるからね」と声をかけあい頑張りました。また、30～40分寝かします。



じゃんけんゲーム、しりとりゲーム、お母さんやお友達と新聞

じゃんけん、最後に新聞をまるめてねじって棒状にして、子どもたちが元気に飛び越えていきます。

さあいよいよ、生地を伸ばしていきます。薄く伸ばし、切って完成です。できたうどんをゆがいてもらって、試食です。

地元産の無漂白で香りのいい小麦粉を使っているの、食感がしこしことして噛みしめるほどに味が出てきます。

「おいしいですね」「一生懸命頑張ったので、なおさらおいしいです」といっぱい食べていました。

テーブルごとに仲良しになり、話がはずみ楽しい時間を過ごすことができました。



# 痛 風

痛風の背景には持続する高尿酸血症があり、9割以上が成人男性に発症します。高尿酸血症は、血液中に尿酸が多くなった状態をいいます。

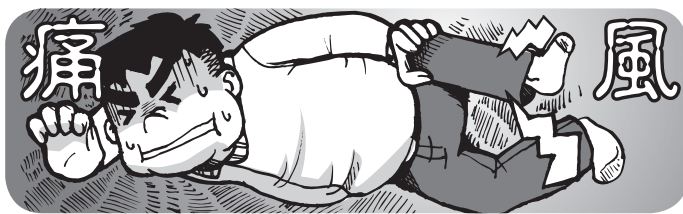
## 「原因」

1. 尿酸が体内で多く産生される（先天性の代謝異常、造血器疾患、無酸素運動、アルコール過剰、食事、肥満など）
2. 尿酸の排泄が悪い（遺伝的体質、無酸素運動、脱水、アルコール過剰、肥満、腎不全など）
3. 1と2の両方

## 「痛風の患者に男性が多い理由」

女性ホルモンの影響により男性は女性に比べ圧倒的に発症数が多くなっています。女性ホルモンには、尿酸を排泄する働きがあり、平均値での血中濃度が低く保たれています。

男女とも高尿酸血症の目安となる血中濃度は7mg/dLですが、元々男性は尿酸値が高めなので少し上がっただけで高尿酸血症と診断されます。そもそも女性は、血中に尿酸が溜まりにくくなっており、そのため痛風の患者が少ないというわけです。



## 「痛風発作」

痛風の痛みは「痛風発作」と呼ばれており、関節中に針状の尿酸塩が溜まる事で関節炎を起こすことが原因です。その痛みは、骨折の痛みよりも痛いと言われ、バットで殴られ続けるとも、「悶絶するほど痛い」と言われる尿路結石に匹敵するとも言われています。

## 「予防法」

1. 肥満があれば肥満を解消する
2. 尿酸を増やさない食生活を習慣にする

3. 水分を十分にとる

4. 飲酒を控える

5. 激しい運動は避け、適度な有酸素運動をする

高尿酸血症により引き起こされる病気としては痛風、腎障害、尿路結石などがよく知られていますが、最近ではメタボリックシンドローム、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を合併しやすいこともわかってきました。高尿酸血症の人は、尿酸値が6.0mg/dL以下の人と比べて生活習慣病を合併する割合が3倍以上であることが報告されています。



また、高尿酸血症に生活習慣病を合併することで動脈硬化のリスクが高まることがわかっていますが、最近になって、尿酸が血管に対して炎症などのダメージを与えることで動脈硬化の直接の原因になる可能性も示されています。日本人の死因の2位と3位を占めるのが心筋梗塞や脳卒中など動脈硬化により引き起こされる病気です。尿酸値が7.0mg/dLを超えたら生活習慣の改善を行うなど、早めに尿酸コントロールに取り組みましょう。





# 特定健診(メタボ健診)の意義

特定健診(メタボ健診)は、2008年から生活習慣病予防のため、40~74歳の医療保険加入者を対象に始まりました。

国民医療費の3割を生活習慣病が占め、死因別死亡率の6割が生活習慣病という現実があります。不規則な生活習慣や不適切な食生活により、糖尿病、高血圧、脂質異常症の危険因子を増大させており、結果として心疾患や脳血管疾患を発症するリスクが増大しています。このような状況の中で、自主的な健康増進・疾病予防の取り組みが重視され、医療保険加入者にメタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健診・保健指導(特定保健指導)を実施しています。

## メタボリックシンドロームの診断基準

特定健診は、喫煙習慣の有無を含む既往歴の調査や生活習慣に関する問診、身体計測(身長・体重・腹囲)、血液検査(脂質・肝機能・血糖)、尿検査(尿糖・尿蛋白)、血圧測定などといった必須健診項目が実施されます。

健診項目の中で、腹囲もしくはBMI=体重(Kg)/身長(m)<sup>2</sup>の数値が基準値以上であり、更に血糖、脂質、血圧のうち、2つ以上の項目で基準値を超えると「積極的支援」、1つだけだと“メタボ予備群”として「動機付け支援」が必要と判定され、生活習慣の改善をはじめとした特定保健指導の対象となります。

特定保健指導の目的は、「自分の健康状態を把握し、生活習慣改善のための自主的な取り組みを継続的に行うことができるようにすること」にあります。対象者が健康的な生活に自ら改善できるよう、さまざまな働きかけやアドバイスが行われます。



## 特定保健指導の効果

厚生労働省は、特定健診で保健指導の対象となった600万人以上のデータを調べたところ、2008年度に3カ月以上指導を受けた人たちは受けなかった人たちに比べ、男女いずれもすべての項目で値が改善されていました。その結果メタボリックシンドロームと診断された人は、男性で51.0%から29.8%、女性で54.8%から25.1%に減少し、予備群も男性で41.8%から32.0%、女性で35.3%から25.5%に減少しました。

## 特定健診の受診率

厚生労働省は7月4日、2012年度の特定健診の受診率が46.2%だったと発表しました。健診対象者数は約5281万人で、受診者数は約2440万人とされています。保健指導が必要とされた人は約432万人、この内、実際に指導を受けたのは約71万人にとどまりました。前年度に比べて1.5ポイント上がったものの目標としている70%には遠く及びませんでした。

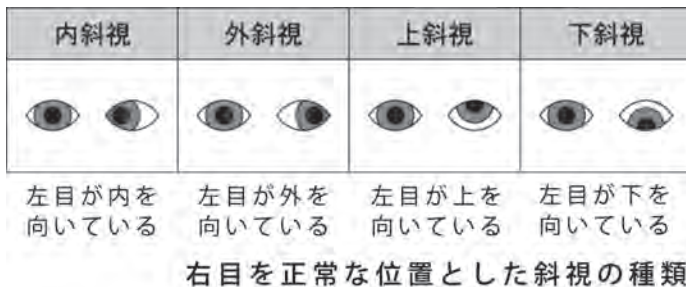
## 特定健診の現状

開始から5年たってなかなか受診率が上がらない現状ですが、重要なのは健診を受けたかではなく、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群が減ったかどうかということです。実際、特定健診が始まった2008年に比べて減少しており、効果が出ていると言えます。

特定健診は、自覚症状が現れにくく放置していると命にかかわる高血圧、糖尿病、脂質異常症などを早期発見することができます。そして軽症のうちに薬を使わずに改善することも可能です。受診してみないと異常の有無はわかりません。定期的に体の状態を数値で把握し、健康を維持するためにも特定健診を受けましょう。

# こどもの斜視

通常、物を見るときには、両方の目が見ようとするものの方向に向いています。ところが、片方の目は正面を向いていても、もう片目が違う方向を向いてしまっている状態が斜視です。斜視は、こどもの2%くらいにみられる病気です。



斜視は目の位置によって、内斜視、外斜視、上斜視、下斜視に分けられます。斜視には、常に斜視が存在する場合と、時々斜視の状態になる場合があります。また、生まれた直後から斜視が明らかな場合と、成長してから目立ってくる場合があります。

## 偽斜視

赤ちゃんは鼻の根元が低くて広いために、内斜視のように見えることがあります。偽斜視といいますが、見かけ上のものであり、本当に斜視があるわけではありません。成長に伴い顔立ちがはっきりしてくると目立たなくなります。

## 斜視の原因

斜視の原因としては、目を動かす筋肉や神経の異常によるもの、遠視によるもの、目の病気によるもの、脳の病気によるもの、全身の病気に伴うものなどがあります。ほとんどは目を動かす筋肉や神経の異常によるものや、遠視によるものです。遠視の場合は、近くを見る時、ピント合わせの力が普通より強く働くので目が内側に寄って調節性内斜視になる場合があります。

斜視の原因を探るために、全身検査を行ったりMRIなどの検査を行ったりすることもあります。

## 斜視の治療

斜視の種類や年齢に応じて治療法も異なりますが、治療の目標は大きく3段階に分かれます。

まず一番大切なことは、両目の視力をよくすることです。斜視では、ずれている方の目が弱視になっていることがあり、これを改善することが斜視治療の第一歩です。

弱視とは、眼鏡をかけても視力が上がらない状態のことをいいます。斜視があると、物が二つに見えたり、ずれた側の目でみる像がぼやけて見えるなどの理由により、無意識のうちにその目を使わなくなって視力の発達が妨げられてしまいます。片目が弱視斜視の場合は、見える側の目を覆ってしっかり見るように訓練することもあります。

次に、目の位置をまっすぐにすることです。調節性内斜視の場合は、眼鏡を使用するだけで改善することもあります。手術が必要なこともあります。手術は主に、目の筋肉を後ろにずらす後転法と、目の筋肉を縫い縮めて、位置を眼球の前方にずらす前転法の2種類です。状態によって手術が必要かどうか、どのような手術を行うかなどが異なります。

最後の目標は、両方の目で物を見る力を獲得することです。両方の目で見たものを、脳で一つの像にまとめる機能を両眼視といいます。両眼視ができないと物が二重に見えたり、立体感を感じることができません。

## 斜視はどうやって見つけるの？

斜視は両目の向きが異なるため、少し気をつけると家族の方が見ても分かります。斜視は早期に治療しないと、弱視や物が立体的に見えない原因になりますので、斜視かなと心配なことがあれば早めに眼科を受診しましょう。

# 経口補水液の摂り方の注意

## ・経口補水液とは？

経口補水液は、脱水状態の体に水分や塩分を速やかに吸収・補給するために、水に糖や塩を一定の割合で溶かしたものです。発汗や下痢・嘔吐などで脱水症状を起こした時の水分補給に効果的です。

人は普段汗をかいていなくても、呼吸や皮膚などから大人で1日に約1ℓの水分を失っています（平熱で、室温が28℃の場合）。夏場やスポーツで汗をかいた場合に失う水分はさらに多くなります。また汗をかくと体内から水分だけでなく塩分なども失われています。通常これらの失われていく水分や塩分を1日の食事などから補っていますが、食事量の少ない高齢者や病気などで水分の摂取が少なくなっている人、過度な発汗や下痢・嘔吐などで水分の排出が多くなっている人は、脱水症になりやすいので注意が必要です。

脱水状態になっている時は水分と塩分などが失われていますので、水だけを摂取すると体内の電解質（塩分）が薄まってしまいます。脱水状態を改善するには、体内の水に近い飲料の摂取が効果的です。

## ・経口補水液の摂り方の注意点

水1ℓに対し砂糖40g、塩3gが含まれており、家庭でも簡単に作ることができます。薬局などでも市販されており、軽度～中等度の脱水状態時の水分補給として使用されています。点滴の器具や技術を必要とせず、どこでも使用できるので脱水状態の改善に適していますが、使用には注意が必要です。

体に吸収しやすく成分を調整してあるため、500mlペットボトル1本あたり塩分が梅干し1個分（食塩



1.46g)、カリウムがバナナ1本分（390mg）も含まれています。そのため脱水時の水分補給には適していますが、普段の水分摂取に用いると塩分や糖分が過剰な量になってしまいます。経口補水液の使用は、医師や看護師、薬剤師などの指導に従って適切な量を飲みましょう。

## ・イオン飲料も飲みすぎに注意

市販されているイオン飲料やスポーツドリンクなども飲みすぎには注意しましょう。これらの飲料も体内に急速に水分補給を行うために塩分や糖分が含まれていますので、“夏場の熱中症対策に…”と日常的に飲用していると塩分・糖分の過剰摂取になり、生活習慣病などで食事制限をしているのに数値が悪化する一因になることもあります。

## ・脱水症を防ぐために

まずは毎日の食事をしっかりと摂ることが大切です。ご飯やおかず（サラダ、味噌汁）などほとんどの食事に水分が含まれており、同時に塩分や糖分など必要な栄養も摂取できます。そして水分補給をこまめに行うことです。特に夏場は、喉が渴いたなと感じる前に早めに水やお茶で水分補給を行いましょ。屋外での作業時やスポーツなど大量に体の水分が失われる場合には、吸収されやすい飲料を選びましょう。



脱水状態が続くと熱中症になる危険性も増します。脱水症状が見られる時や疑わしい場合は、自己判断せず医師に相談しましょう。

今年の夏は昨年ほどの猛暑ではありませんでしたが、9月も暑い日が続きます。スポーツや屋外での作業時には、引き続き脱水症状や熱中症に気をつけましょう。



# エコドライブ10のすすめ

そろそろ行楽シーズンが近づいてきました。ドライブの機会が増える方も多いかと思いますが、エコドライブ推進協会から発表されているエコドライブ10のすすめはご存知でしょうか。

1. 発進時はゆっくりアクセルを踏み込もう。
2. 車間距離にゆとりをもって、加減速を減らそう。
3. 減速時は早めにアクセルを離そう。エンジンブレーキも効いて、燃費が上がります。
4. エアコンの使用は適切にしよう。断熱フィルムの併用も効果的です。
5. 無駄なアイドリングはやめよう。ただし、アイドリングストップ中はウインカーが停止し、エアバッグも作動しないので、信号待ちなどでは注意しよう。
6. 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう。
7. タイヤの空気圧をチェックしよう。空気圧が適正值より減ると燃費が悪くなります。
8. 不要な荷物は下ろそう。
9. 走行の妨げとなるような迷惑駐車はやめよう。
10. 自分の車の燃費を把握しよう。



こうしてみると、エコドライブは燃費やお財布に優しいだけでなく、安全のためにもとても良いですね。心にゆとりをもってエコドライブを始めましょう。

## 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

- 9月4日(木)・11日(木)・25日(木)
- 10月2日(木)・9日(木)・23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

- 9月6日(土) 22日(月)
- 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  
平野栞志薬局 林 雅子

