

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  
**319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

第**10**回

# 平野 健康まつい

～こころも元気！からだも元気！～

日時：11月9日(日) 13:00～16:00

会場：テクスポート今治(2階・中ホール)

**参加費無料**

事前申し込みが必要です。  
平野各薬局までお尋ねください

**講演** 14:00～15:30

「あなたの心はお元気ですか？  
～地域でいきいき暮らすために～」

講師：NPO法人こころ塾  
代表理事 村松つね 先生



**体験コーナー** 13:00～16:00

血压、体組成など

健康測定



健康づくりをお手伝いします

食事



禁煙



お薬相談



ハーブの香りでリラックス

ハーブティ試飲



平野屋薬局 今治北宝来町2丁目2-22 ☎(0898)-32-0255 (後援：今治市)

# NASH

## (非アルコール性脂肪性肝炎)

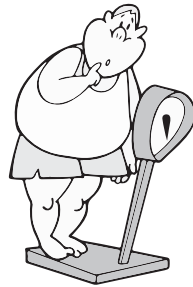
中性脂肪が肝細胞にたまりすぎてしまうと、一般的に脂肪肝といわれる症状を引き起します。この脂肪肝を引き起こす原因として、お酒の過剰摂取・糖尿病・栄養過多(肥満)などが考えられます。なかでもアルコールが原因ではなく、栄養過多による太りすぎなどが引き金となっている脂肪肝で、肝細胞が炎症をおこし線維化して肝硬変や肝臓癌へ転移しやすいタイプをNASH(非アルコール性脂肪性肝炎)と呼びます。現在、肥満・糖尿病は狭心症や心筋梗塞の原因として注目されていますが、NASHから肝硬変、肝臓癌になり死亡する割合も近い将来心臓病と同じくらいになるだろうと予想されています。

### 原因と症状

脂肪肝は男性に多く、その割合は女性の約2倍です。お腹に脂肪がたまりやすい中年男性は特に要注意です。脂肪肝の状態に遺伝的要因や脂質の過酸化、サイトカイン、鉄などの酸化ストレスが加わって肝臓の細胞に炎症がおきNASHになるといわれています。

### ダイエットで脂肪肝になる？

無理なダイエットが原因で脂肪肝になる可能性があります。減量によって皮下脂肪を減らすことはできますが、それ以外の脂肪分が肝臓にたどり着くと中性脂肪に姿を変えます。その中性脂肪が体内で有効利用されるためにはタンパク質が必要です。しかしダイエットによって、極度なタンパク質不足になると、かえって肝臓の中で中性脂肪をためてしまう原因となります。ダイエットをするにしても栄養バランスが偏らないように注意してください。



### 診断

脂肪肝の脂身の部分は超音波などで診断すると、白っぽく写ります。30%以上の肝細胞に脂肪沈着を認めた場合を脂肪肝といいま

す。脂肪肝のうちNASHかどうかは血清フェリチン・空腹時インスリン・トランスアミナーゼ(AST/ALT)の数値によって予測ができます。診断の際にはこのような血液検査とあわせて、既往歴・アルコールの摂取量・食習慣なども問診されます。B型・C型肝炎ウイルスの可能性を除去するために、それらのウイルス検査も行う場合があります。また肝機能検査や肥満度も計算して、さらにCTや超音波診断を行うことによって予測できます。NASHが疑われる場合、確定診断には肝生検が必要です。肥満の人では減量をして、血液の検査が良くなるかどうかを見ます。良くなればそのまま経過観察とします。良くならなければNASHの疑いが強くなり、肝生検をしてNASHかどうかを調べることとなります。

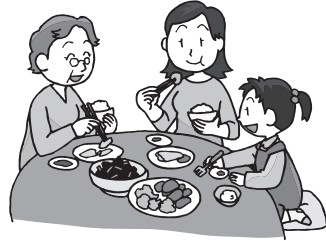
### 治療

NASHの治療法はありません。脂肪肝になってしまったら一日も早く肝臓を正常な状態に戻すことが大切です。そのためには食事の改善と運動が必要です。それらを地道に続けながら体重を減らすように努力しましょう。

- ① 食事の1日分摂取カロリーを体重1kgあたり30kcal(肥満の場合25kcal)程度に抑えましょう。50kgなら1500kcal/日となります。
- ② 脂肪と糖分の摂り過ぎは肥満の元凶になりますので減らしてください。就寝前の食事は絶対やめましょう。
- ③ NASHの場合は鉄が過剰に溜まりやすくなります。血清鉄が多い場合は摂取量を6mg/日以下に抑えましょう。
- ④ アルコールの過剰摂取も肥満の原因になります。日本酒だったら1日に1合まで。
- ⑤ 脂肪肝の改善には運動が不可欠です。ウォーキングや体操など身体に負担のない程度の運動を、毎日取り入れるようにしましょう。

# 高齢者の食事

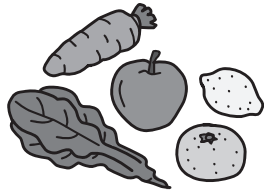
食欲の秋になり、美味しい季節の食材がたくさん出回るようになってきました。食事は、体に必要な栄養素を取り入れるとともに、人が本来持っている食べる喜びを得る機会でもあります。



## 飲み込みにくい(嚥下困難)

人の体は50才を過ぎると飲み込む力が低下してくると言われています。気管に食べ物が入った場合でも、若い時にはむせる程度で済みますが、中高年になると咳や痰によって吐き出す力も弱くなってきます。誤嚥を起こすと、食べ物などが肺に入り、肺炎を引き起こすこともあります。

●**調理の工夫**：食材を小さく切ったり、隠し包丁を入れる・柔らかく加熱する。食材は煮崩れるくらいに加熱し、舌と上あごでつぶせるくらい柔らかくします。また滑らかになるよう裏ごししたり、ミキサーにかける方法もあります。ミキサーにかける際は、1食分をまとめるのではなく、手間で素材毎に分けて調理すると味がととのったまま美味しく食べられます。



●**とろみをつける**：よく使われている片栗粉は温かい物にしか使えないのが難点です。市販のとろみ剤は冷たい物にも使えます。誤嚥しやすい方は食事だけでなくお茶などの水分摂取時にもとろみをつけることをお勧めします。

●**嚥下リハビリ**：正しい口腔ケアやリハビリは、嚥下機能の回復・維持や唾液の分泌促進効果もあります。医療・介護保険を使って歯科医師・歯科衛生士が自宅を訪問してくれるケースもありますので、ケアマネジャーに相談してみましょう。

## 食事が減ってきたら介護食(高カロリー機能食)を利用してみませんか

高齢になると1回の食事で十分な食事が摂れなくなります。既往歴にもよりますが、1日数回に分けて自分の欲しい時に欲しい物を食べたので良いとされています。その時に栄養素が偏ったり、摂取カロリーが極端に少なくなる工夫が必要です。簡単に食べられる小分けの食事を用意するのも良いでしょう。

以前は「食事が減ってきたら病院で点滴をもらおう、高カロリー栄養剤を処方してもらおう」といったことが主流でしたが、最近はより食べやすい、利用しやすい介護食が販売されています。

- 形状**：液体飲料・ゼリー・ムース・柔らかい食事など
- 味**：甘味系：コーヒー・フルーツ・バニラ・小豆・みたらし団子など  
食事系：コーンスープ・トマトスープ・和風だし・じゃがいもなど

摂取するご本人の嗜好に合わせ、形状や味を選ぶことで飽きずに続けることができます。また介護食は高カロリーなので、少ない量で1日に必要な栄養素の大半を摂取できます。食事やおやつなど間食の代替だけでなく、食事系の介護食を使っておかゆを炊いたり、季節の食材や豆腐・卵と一緒に加熱調理したりもできます。また褥瘡がある方を介護されている場合は、一度食事内容をご相談ください。適切な栄養素・カロリー摂取は褥瘡の改善にも役立ちます。

平野薬局では、患者さんの栄養状態の改善や介護者の負担軽減のため、適切な介護食相談を受け付けています。サンプルもありますので、お食事の事で気になる事があれば薬局窓口でご相談ください。



# サイクリングを楽しもう!

## ●スポーツの秋

日ごとに風が涼み、何をするにもいい時期になりました。涼しくなってそろそろ健康づくりのために何か始めたいと考えている人も多いのではないのでしょうか。いま、今治で人気のスポーツといえばサイクリング。県外や海外からもたくさんの方が訪れ、晴れた日には市内でロードバイクに乗る人を見ない日はないほどですね。10月26日(日)には、しまなみ海道を会場に国際サイクリング大会が予定されています。

## ●気軽にサイクリング

自転車をこぐと、ふくらはぎや太もも、おしりなど下半身の筋肉が動きます。ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれており、重力で足腰に滞りやすい血液を心臓へ運ぶのに重要な役割を果たしています。ペダルを踏む力でふくらはぎの筋肉が動いてポンプのような働きをし、血流がよくなります。

またサイクリングは、主にサドルに座っている腰に体重がかかり(日常生活用自転車の場合)、ウォーキングに比べて膝にかかる負担が少ないので、日頃運動をする習慣のない人にも始めやすく、続けやすい運動です。ママチャやロードバイク、折り畳み自転車など、お気に入りの自転車で通勤やお買い物に出かけてみ

ましょう。自転車は二酸化炭素を排出しないので、体にも地球にも優しい乗り物です。

## ●ロードバイクって?

ここ数年でよく見かけるようになったロードバイク。中・長距離を走ることを目的として設計され、もともとは自転車競技での高速走行性をもとめて作られているので、泥除けやスタンドがなく、ハンドルが下向きに曲がっているなど特徴的な形状をしており、こぐ力を効率的にタイヤの回転に変換できます。ハンドルよりサドルが高くなっており、体が前傾姿勢になり体重が腰と腕に二分してかかるので、長時間自転車をこぐことができます。サドルが高い分、足が地面に届かなかったり日常生活用自転車よりスピードが出たりしますので、ロードバイク初心者の方は販売店でレクチャーを受けましょう。

## ●さあ出かけよう!

瀬戸内の島々をつなぐしまなみ海道は来年3月31日まで自転車の通行料金が無料になっています。島ごとに異なる風景や味覚を楽しめる秋に、健康づくりと観光を兼ねて自転車に乗って出かけてみるのもいいですね。

サイクリングは交通ルールを守って、安全に楽しみましょう。

# 睡眠ガイドライン 2014

今年3月、厚生労働省は「健康づくりのための睡眠ガイドライン」を発表しました。平成15年に「健康づくりのための睡眠指針～快適な睡眠のための7箇条～」を策定以来11年ぶりの改訂となり、年齢による生活や睡眠の特徴の違いを反映させたものです。



★今回の改訂では、

- ①科学的根拠に基づいた指針とする
- ②ライフステージ・ライフスタイル別に記載する
- ③生活習慣病・心の健康に関する記載を充実することに重点をおき、1条「総論」、2～5条「基本的な科学的知見」、6～10条「予防や保健指導」、11～12条「早期発見のための要点」となっています。

本文と解説からなり、一般の方にもわかりやすい内容となっています。

# 【健康づくりのための睡眠指針2014】

## ～睡眠12箇条～

### 1. 良い睡眠でからだも心も健康に。

睡眠時間が足りなかったり、質が悪かったりすると生活習慣病を始め様々な病気にかかりやすくなります。また昼間の眠気が原因で交通事故や仕事のミスが起こることもあります。

### 2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

運動をすると適度に疲れ、熟睡できます。規則正しい食事により、睡眠と覚醒のリズムが安定します。特に朝食は大切です。また寝る前のアルコール・タバコ・カフェインは、睡眠の質を低下させるので控えましょう。



### 3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

睡眠不足や不眠を解消することで、生活習慣病を予防できます。また肥満があると睡眠時無呼吸症候群のリスクが高まります。

### 4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

眠れない、寝ても疲れがとれない時には、うつ病の可能性もあります。うつ病の9割の方に何らかの睡眠障害があります。

### 5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

睡眠時間は、人それぞれです。歳とともに短くなることが多く、また季節によっても違います。あまり時間にこだわらないようにしましょう。

### 6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

寝室の温度や湿度は、季節に応じて心地よいと感じられる程度に、部屋の明かりは、不安を感じない程度の暗さにしましょう。

### 7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

人間の体内時計は、起床直後に太陽の光を浴びることによりリセットされます。夜更かしや朝寝坊がひどいと体内時計が遅れてしまいます。

### 8. 勤労世代の疲労回復・能力アップに、毎日十分な睡眠を。

睡眠不足が続くと、集中力が低下し、仕事の能率が落ちる、ミスが増える、事故を起こすこともあります。平日でも十分な睡眠時間をとることが重要です。午後の早い時間に30分以内の昼寝も有効です。

### 9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

20歳代に比べ65歳では必要な睡眠時間が1時間短くなると考えられています。年齢相応な睡眠時間を目標に、就寝時間と起床時間を見直しましょう。また昼間に長時間寝ると夜間の睡眠が浅く不安定になりがちです。一方、日中に運動をすると睡眠と覚醒のメリハリがつき、熟睡感の向上につながります。

### 10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

眠くないのに無理に眠ろうとするとかえって緊張を高め、眠りへの移行を妨げます。「眠くなってから寝床につく」ことがスムーズな入眠への近道です。また必要以上に長く寝床にいると睡眠の質の低下につながります。積極的に遅寝・早起きして寝床で過ごす時間を適正化しましょう。

### 11. いつもと違う睡眠には要注意

睡眠中のいびき、呼吸停止、足のむずむず感、びくつき、歯ぎしりなどは、病気が隠れている可能性があります。睡眠時間はとれているのに日中の眠気で困るようなら、睡眠の専門医に相談してください。

### 12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

不眠などで日中の生活に支障があり、生活習慣や環境などを見直しても改善しない時は早めに専門医に相談しましょう。

# エコな後片付けをしましょう

私達が家庭用水として使う水の量は、

1人1日あたり **241ℓ**

そのうち料理に使う水は、 **23%** にあたります。

お皿に残った煮汁や刺身のつけ醤油など、何気なく排水に流してしまいがちですが、その水を魚が住める水質にするには莫大な量の水を必要とします。

頑固な油汚れはヘラできれいにすくい取ってゴミとしてまとめて捨て、煮汁や醤油などのちょっとした汚れは古布や新聞紙などで拭き取ってから洗いましょう。汚れの少ないお皿は少ない洗剤で洗うことができます。

また食器を洗う時には、洗い桶を使ってため水を上手に利用してまとめて洗い、最後に一気にすすげば水を流す時間が短くすみます。

生活の中で節水を心掛けて大切な水を上手に使いましょう。



## 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

- 10月2日(木)・9日(木)・23日(木)
- 11月6日(木)・13日(木)・27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

- 10月4日(土)・18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 雅志 林 雅子

