

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
320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

おくすりのエコ「^{せつ}節^{やく}“薬”」

家庭にある残薬

ご家庭に飲み忘れたり、飲み残してしまった薬はありませんか？ 薬を多く服用している場合、どうしても飲み忘れがあったり、受診する日が早まったり、処方が変わったりして、少しずつ薬がたまっていくことがよくあります。また風邪薬や湿布、塗り薬など、症状が改善すると途中でやめてしまい、色々な種類の薬が残っているのもよくある話です。日本薬剤師会の調査によると約60%以上の人に残薬があり、在宅における潜在的な飲み忘れなどの年間の薬剤費の粗推計は約500億円にも上るといわれています。

「捨てるのはもったいない」「いつか使うだろう」と、これらの薬は残薬として保管されますが、放置された薬を別の人が誤飲したり、その後飲んだ薬との重複や相互作用が起きたり、使用期限が過ぎていたり、思わぬ事故を招くこともあります。



使用薬や廃棄薬の環境への影響

近年、水環境での医薬品類汚染について、日本各地の河川水から抗生剤や解熱鎮痛剤などの成分が検出されるなど、医薬品による環境への影響が話題になっています。検出された濃度は非常に低濃度で、現時点でなんらかの環境影響を及ぼしているとの報告はありませんが、生物濃縮による魚介類への蓄積など、生

態系への影響は未知数です。欧米では既に環境リスク評価のガイドラインが策定されており、日本でも法制化に向けた動きが始まっていて、使用后／未使用の医薬品の適正な処分が求められています。

福岡市薬剤師会での取り組み

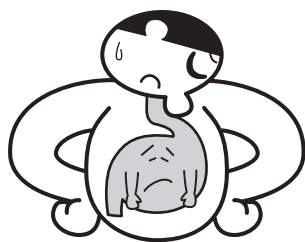
福岡市の薬剤師会では、平成24年から「節薬（せつやく）バッグ運動」を実施しています。これは家庭に余っている薬（残薬）をエコバッグ等に入れて薬局に持っていくと、薬剤師が薬の内容に応じて調整し、過剰な薬を減らしたり、不要な薬を処分することで、医療費の節約や、飲み間違いによる事故を防止するための取り組みです。研究結果では、各家庭に残された処方薬の8割ほどは活用でき、全国で取り組みれば約3300億円の薬剤費の削減効果が見込めるとされています。

薬局で残薬のリユースとリデュースを

薬局にこうした残薬をお持ちいただければ、薬剤師が処方内容を確認し、使える薬はリユース（再利用）して処方日数を調整したり、またどうして飲めないか、飲み忘れの特徴がわかれば、処方量や飲み方の提案ができるので、次の残薬のリデュース（発生抑制）にもつながります。ご自身の薬はもちろん、家庭で大量の薬を見かけたら、薬をエコバックに入れて薬局にお気軽にお持ちください。平野薬局がみなさまの「節薬」のお手伝いをします。（平野薬局の各店舗でも節薬袋をお渡ししています。）

機能性ディスペプシア

機能性ディスペプシアとは、胃の痛みや胃もたれなどの様々な症状が慢性的に続くのに、内視鏡検査などを行っても胃潰瘍、十二指腸潰瘍のような異常が見つからない病気です。珍しい病気なのかというところでもなく、日本人の4人に1人は機能性ディスペプシアを持っているという調査結果もあります。

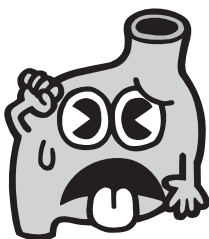


原因

胃の運動機能障害や知覚過敏など、多くの要素が関わっています。また心理的・社会的要因も関わります。生活習慣の改善やストレス軽減で、改善を図ることができます。

症状

- つらいと感じる食後のもたれ感
- みぞおちの痛みや、焼けるような感じ
- 早期飽満感（食事開始後、すぐお腹いっぱいになる感じで、それ以上食べられなくなる。）



治療・予防

治療は、基本的に生活習慣の改善を行います。

- できるだけ決まった時間に食事をします。特に就寝直前の摂食は、消化されないままの就寝となり、胃に大きな負担をかけます。
- よく噛んでゆっくり食べましょう。口の中で食べ物をよく噛んで細かくすることによって胃で消化しやすくなり、胃の負担が少



なくなります。

- 食事の量は腹八分目
食事の量を摂り過ぎることは、胃に大きな負担をかけ、胃酸の過剰分泌を引き起こす原因となります。

- 胃に負担のかかる食事を摂り過ぎないようにしましょう。

（甘い物、トウガラシのような強い香辛料、脂肪分の多い食事など）

- 睡眠を十分にとり、ストレスや疲れをためないようにしましょう。

胃腸は、精神的・肉体的なストレスの影響をとても受けやすい臓器です。

- 適度な運動をしましょう。
適度な運動は、消化管の働きを活発にします。また運動することでストレス発散にもなります。



- アルコールを控え、禁煙しましょう。

アルコールは、胃酸の分泌を増やすと言われています。また喫煙は胃の血流量を低下し、胃の働きを悪くします。

薬物療法

薬物療法には、次のような薬がよく使われます。

- 消化管運動機能改善薬

胃もたれや早期飽満感には、消化管の働きを活発にする薬が使われます。

- 酸分泌抑制薬

胃酸の分泌を抑える薬です。みぞおちの焼けるような感じや痛みを改善させます。

- 抗うつ薬、抗不安薬

上記の薬でも症状が改善しない場合には、抗うつ薬や抗不安薬が使われることもあります。

参考HP

<http://www.astellas.com/jp/health/healthcare/fd/>

デング熱

約70年ぶりに到来したデング熱流行。国内感染者は10月10日現在158名で、14都道府県、東京、埼玉、神奈川、新潟、千葉、大阪、山梨、北海道、青森、群馬、茨城、愛媛など多岐にわたっています。

●デング熱は、どのような病気ですか？

デングウイルスが感染しておこる急性の熱性感染症で、発熱、頭痛、筋肉痛や皮膚の発疹などが主な症状です。予後は比較的良好です。1999年から現在までに日本国内で発症したデング熱患者で死亡者はいません。しかし稀に出血症状を発症することがあり、その場合は適切な治療がなされないと、死に至ることもあります。

●どのようにして感染するのですか？

ウイルスに感染した人を蚊が吸血すると、蚊の体内でウイルスが増殖し、その蚊が他者を吸血することでウイルスが感染します（蚊媒介性）。人から人に直接感染はしません。また感染しても発症しないことも多くみられます。



●世界のどの地域が流行地ですか？

熱帯や亜熱帯の全域で流行しており、最も日本に近い流行地は台湾です。

●治療薬はありますか？

デングウイルスに対する治療薬はないため対症療法となります。水分補給や解熱剤（アセトアミノフェンなど）の投与で様子を見ます。アスピリンは出血やアシドーシスを助長するため使用を控えます。またロキソプロフェンなどの非ステロイド性抗炎症薬も胃炎あるいは出血を助長することから使用を控えるべきです。

●どのように予防すればよいですか？

デングウイルスに有効なワクチンはありません。海外の流行地に出かける際は、蚊に刺されないように長袖、長ズボンの着用、蚊の忌避剤

が推奨されます。

●日本国内でデング熱に感染する可能性はあるのでしょうか？

海外の流行地で感染し帰国した症例が、毎年200名前後報告されています。日本国内で感染した症例は、過去60年以上報告されていませんでしたが、2013年にはドイツ人渡航者が日本で感染したと疑われる症例が報告されました。また2014年8月以降、代々木公園に関連する患者の発生が報告されています。蚊は日本のほとんどの地域に生息しています。ウイルスに感染した発症期の人が蚊にさされ、その蚊がたまたま他者を吸血した場合に、感染する可能性はあります。

●今の感染拡大はいつまで続くか、来年もまた起きるのか？

冬になるとヒトスジシマカの成虫は死ぬので、じき収束します。しかし蚊は卵で冬を越し、来年の春になるとふ化して出てきます。帝京大学医学部名誉教授の栗原毅氏によれば、日本で以前デング熱が流行したのは1942年～44年ですが、それ以降は現在までぶつつり途絶えていました。それはウイルスの経卵伝達が起こらなかったからで、流行が2、3年続いたのは、戦時下で東南アジアなどとの往来が頻繁だったためだと考えられます。また防火用水槽が方々にあり、現在より蚊の個体数が多かったことも感染拡大の要因だったと指摘されています。この事例報告から推測するに、卵の中でウイルスがつながるかというのは、実験的レベルでは見られますが、自然界では極めて低いと思われます。ハワイでも2002年に流行しましたが、観光の州ですから、幼虫対策、成虫対策を徹底して行い、ワンシーズンで終わったという事実もあります。しかしまた来年以降も、別の患者さんが海外から来て、流行を起こす可能性はありますので、蚊に刺されないよう、しっかり予防をしましょう。

男性の更年期障害 (LOH症候群)

更年期障害とは、40歳代以降の性ホルモン分泌量の低下が原因で起こる身体的・精神的不調のことで、自律神経失調症の一つです。女性では「閉経」という大きな変化と各種症状がよく結びつくため広く知られています。男性では個人差が大きくあまり認知されていませんでしたが、最近は男性にも起こることが知られるようになり、加齢男性精液機能低下症候群 (LOH症候群) とも言われます。

主な症状

ほてり・めまい・のぼせ・耳鳴り・冷え・呼吸困難・動悸・発汗
不眠などの睡眠障害・不安・うつ
全身倦怠感
頭痛
頻尿・性欲低下・勃起力低下
イライラ
物忘れ
筋肉量の低下
ひげが薄くなるなどの体毛の変化



原因

男性ホルモン (テストステロン) の減少が原因で起こります。男性ホルモンの分泌量は20歳代から30歳代がピークで、その後、歳をとるにつれて40歳代後半あたりから減少します。男性ホルモンの分泌量も減少の仕方も個人差がありますが、低下の原因は加齢とストレスと言われています。

診断と治療

診断には、血中テストステロンの検査をします。その他に「身体症状」、「精神症状」、「性功能に関する症状」などもチェックします。

治療は、主に男性ホルモン補充療法が行われ

ますが、前立腺癌治療中の方には使用できません。他には漢方薬などが使われることもあります。

男性更年期障害チェックリスト

次の項目に当てはまる方はLOH症候群の可能性がります。

- (1) 元気がなくなってきた
- (2) 体力、持続力の低下を感じる
- (3) 身長が低くなった
- (4) 日々の楽しみが少なくなった
- (5) もの悲しい、怒りっぽい気分がある
- (6) 性欲の低下を感じる
勃起力が弱くなった
- (7) 運動する能力の低下を感じる
- (8) 夕食後にうたた寝をすることがある
- (9) 仕事の能力が低下したと感じる



日常生活で気をつけること

- ビタミン・ミネラルなどバランスのとれた食事で栄養を十分に摂るよう食生活を見直しましょう。特に亜鉛は性ホルモンの働きをサポートする効果があります。
- 飲酒を控え、禁煙しましょう。
- 軽いウォーキングなど適度な運動をしましょう。
- 自分に合ったリラックス法を見つけましょう。

思い当たることがある場合には、一人で悩まずかかりつけ医などに相談してみましょう。



ハーブティーでリラックス♪



料理やお茶に使われるハーブには様々な効果があります。これからの季節にピッタリのハーブティーをご紹介します。効果や香りや色など好みに合わせてお楽しみください。

かぜの症状緩和や免疫力強化に

*エルダーフラワー

様々な薬効があり、古くから民間療法に用いられてきました。かぜやインフルエンザなどの諸症状の改善に効果があります。

*マリーゴールド

穏やかな香りで、味は少し苦みがあります。美しい黄金色で、香りだけでなく目でも楽しめるハーブティーです。解熱・発汗作用があり、かぜのひき始めの症状にも効果があります。

*エキナセア

かすかに甘い香りがしますが、味はほとんどないのでブレンドティーに向いています。免疫

機能を強化しますが、作用が強いので飲みすぎるとめまいを起こすことがあります。

気分を落ち着かせたい時やリフレッシュしたい時に

*ローズヒップ

フルーティーで甘い香りがします。美しい赤はいれる時間も楽しくなります。ビタミンCを豊富に含み、美肌効果が抜群です。女性におすすめ！



*オレンジピール

オレンジの皮の甘酸っぱい香りが特徴。味はかすかな苦みがあります。優れた鎮静効果があるので、おやすみ前の一杯におすすめです。消化促進や整腸作用もあります。

*レモングラス

レモンの様にすがすがしい香りで消化促進、疲労回復効果があります。気分をリフレッシュしたい時にどうぞ。

救命講習に参加しました

毎年恒例の消防署の救命講習に参加してきました。心臓や呼吸が止まった時に行う救命処置（心肺蘇生とAEDの使用）について3時間の実践講習を受けました。目の前で人が倒れた時、すぐに救急車を呼んでも到着するまでに平均して約8分かかるそうです。一番大事なことは、救急車が来るまでの間、適切な心肺蘇生法（胸骨圧迫と人工呼吸）を絶え間なく続けることで、救命率が上がります。人工呼吸に抵抗があるなら、胸骨圧迫（心臓マッサージ）だけでも大丈夫とのことでした。いざという時のために、講習会で的確な心肺蘇生法を身につけ、救急車が来るまでの貴重な時間を無駄にせず、大切な命の灯を私たちの手で守れたらいいと思いました。

講習の最後に、消防士の方からお願いがありました。救急車を呼ぶ人の中には、タクシー代わりに安易に救急車を呼ぶ人がいます。限りある救急車、本当に必要な人のところへ迅速に駆けつけるため、皆さんにもご協力をお願いしますとのことでした。



危険ドラッグにはかかわらない！ 「安全」「合法」にだまされないで！

「合法ドラッグ」「脱法ハーブ」などと称して販売されるため、あたかも身体影響がなく、安全であるかのように誤解されていますが、麻薬、覚醒剤、大麻などと同じかそれ以上の恐ろしさをもつ物質が含まれていることもあり、大変危険で違法なドラッグです。

使ってしまうと、自己コントロールできずにやめられなくなるだけでなく、意識障害や嘔吐、けいれんなどを起こして死亡したり、幻覚により錯乱状態におちいり、他人を事件や事故に巻き込む可能性もあります。危険ドラッグによる事件や事故は愛媛県内でも発生しています。

繁華街やインターネットで販売されているほか、「お香」「ハーブ」「アロマ」「バスソルト」などと称して販売されていることもありま

す。デザインされたパッケージやカラフルな液体など、色や形状も様々で見た目では危険ドラッグとわからないように巧妙に作られています。

平成26年4月1日より薬事法に基づき厚生労働大臣指定の薬物については、所持、使用、購入等も禁止されています。違反した場合は、3年以下の懲役もしくは300万円以下の罰金またはどちらの罰も科されます。

一度の使用が人生を台無しにしてしまいます。危険ドラッグについて、正しい知識を持ちましょう。

薬物乱用防止相談窓口機関

愛媛県薬事衛生課：089-912-2393

愛媛県心と体の健康センター：089-911-3880

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

- 11月6日(木)・13日(木)・27日(木)
- 12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

- 11月1日(土)、15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

