

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  
321号

保険調剤&amp;ヘルスケアで地域の皆様のQOL（生活の質）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

## 平野健康まつり開催

11月9日(日)13時からテクスポート今治で80名あまりの方に参加していただき平野健康まつりを開催しました。皆様のご協力のおかげで、10回目を迎えることができました。ありがとうございました。



今年は「こころも元気！ からだも元気！」のテーマで取り組みました。患者さんの作品の展示、エコの取り組みの紹介、危険ドラッグの啓発、ハーブティーの試飲の他、体組成や肺年齢などいつもの測定や相談も行いました。また、今年は新たに平野屋薬局で始めたHbA1cの測定も行いました。



村松 つね先生  
講演は、NPO法人こころ塾代表理事の村松つね先生に「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～」と題してお話いただきました。うつ病は、こころの病気ではなく認知症などと同

じく脳の病気であること、ストレスには3種類あることや、自分一人で悩まず相談することが大切であることなどをお話いただき、「笑いヨガ」や「呼吸法」も教えていただきました。詳しくは次号医薬だよりをご覧ください。



参加された方は展示している川柳を見て、「情景が目浮かぶ。」「これがお気に入り」など楽しげに話していました。飲み忘れて家庭に残っている薬を薬局に持って来ていただく「おくすりのエコ（節薬）」の展示を見て「自分も残っている」と言われ、残薬回収のための「節薬袋」を持ち帰られた方もいらっしゃいました。測定コーナーの体組成計では「体内年齢」が実年齢よりも若くて喜ぶ方、運動不足だからと年齢に納得されている方などお友達同士で盛り上がっていました。また薬の相談コーナーでは、血圧の薬についての相談などがありました。最後の体操教室発表では、手拍子で応援していただき楽しく元気に踊ることができました。

平野薬局では今後も健康支援事業を続けて参りたいと思っています。今後ともよろしくお願ひします。

# 男性に多いメタボリックシンドローム



近年、「メタボリックシンドローム」という言葉は急速に広まり、“太っていればメタボ”と、太っている人の代名詞のように使われることが多くなりました。お腹がでっぴりとせり出したような、中高年男性に多い「内臓脂肪型肥満」が健康的ではないといった雰囲気は社会の中に定着してきています。しかし「メタボリックシンドローム」は、太っているという見た目やお腹まわりの数値（腹囲）だけの問題ではありません。

## メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは

内臓脂肪型肥満に加えて高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。糖尿病などの生活習慣病はそれぞれの病気が別々に進行するのではなく、お腹のまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくかかわっています。

## 中高年男性の2人に1人がメタボリックシンドロームが予備軍の危険

少し古い調査ですが、平成16年の国民健康・栄養調査によると、メタボリックシンドロームが強く疑われる人と予備群と考えられる人を合わせた割合は、男女とも40歳以上で高く、特に中高年の男性で高くなっています。40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームが強く疑われるか予備群と考えられています。

## 男性にメタボが多いわけ

メタボリックシンドロームは、男性の方が女性よりも5倍多いと言われています。この理由としては、男性ホルモンは内臓脂肪をためやすく、女性ホルモンは皮下脂肪をためやすいという違いにあります。

## 危険因子が重なるほど心臓病等の発症の危険性が高まります

日本人の四大死因は、がん、心臓病、肺炎、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といったまだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が急激に高まるので、大変危険です。

メタボリックシンドロームによって引き起こされる病気の発症の危険性は、危険因子の数と大きく関わっており、危険因子の数が多くなるほど危険度は高まります。例えば心臓病の場合、危険因子がない人の危険度を1とすると、危険因子を1つ持っている場合は5.1倍、2つ持っている場合は5.8倍、3～4つ持っている場合では危険度は急激に上昇し、なんと35.8倍にもなります。

## メタボリックシンドロームを予防・改善するには

メタボリックシンドロームの主な原因は、食べ過ぎや運動不足で蓄積した“内臓脂肪”です。ですから毎日の生活習慣の改善という身近な方法で、まずは内臓脂肪を減らしていきましょう。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて蓄積されやすくエネルギーを消費することで解消されやすいという特徴があり、比較的減らしやすいといわれています。すでに「高血圧」や「糖尿病」「高脂血症（脂質異常症）」などと診断されている場合にはもちろん、それらをしっかり治療していくことが大切です。

平野薬局では、管理栄養士による栄養相談も行っています。希望される方はお気軽にご相談ください。

知っていますか？

# くすりの10ヶ条

今年の6月にくすりの適正使用協議会が、全国の一般成人男女900名を対象に「薬に対する知識と意識に関する調査」を実施し、その調査結果を発表するとともに一般の方々に最低限知っておいてほしい「くすりの知識10ヶ条」を提言しました。

## 購入、使用する上での基礎知識

病院や薬局などでジェネリック医薬品という言葉聞く機会が増えていると思いますが、ではジェネリック医薬品とOTC医薬品はどう違うのでしょうか？調査では全体の約8割の人がジェネリック医薬品とOTC医薬品の区別がついていないという結果でした。ジェネリック医薬品とは、病院で処方される薬で特許が切れた後に別の製薬会社が同じ有効成分で製造する医薬品、OTC医薬品とは医師の処方箋なしに薬局やドラッグストアで購入できる一般用医薬品のことです。また約3割の人が健康食品やサプリメントを医薬品と混同して認識しているという結果も出ています。

## 適正使用に関する知識と実際の行動について

病院で処方された薬は、家族や他人に譲渡してはいけません。調査結果では約9割の人がそのことを理解していますが、そのうち約4割の人が実際には譲渡した経験があることがわかりました。湿布などの外用剤であってもアレルギー等の副作用が出ることもあります。医薬品は処方された本人が適正に使用しましょう。

医薬品服用時の飲み物に関する調査では、約8割の人が水以外の飲み物で飲んではいけないことを理解していても、そのうち約6割の人は水以外の飲み物で服用した経験があると回答しました。お茶やコーヒー、お酒などで医薬品を飲むと、飲み物に含まれる成分との相互作用により医薬品の効果が十分に現れなかったり、反対に効き過ぎてしまうこともあります。

いつも薬局でお薬をもらっている方でも知らないことや、知っていてもついやってしまっていることはありませんでしたか？

医薬品は正しく使用されなければ人体に害を及ぼす可能性もあります。適正に使用し、わからないことがあれば医師や薬剤師にご相談ください。

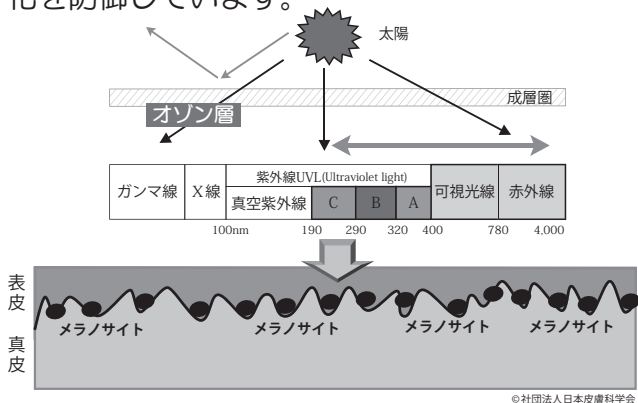
## くすりの知識10ヶ条

1. 人のからだは「自然治癒力」を備えています。しかし「自然治癒力」が十分に働かないこともあります。そのような時に病気やけがの回復を補助したり、原因を取り除くためにくすりを用います。
2. くすりは長い年月をかけて創り出され、承認制度により有効性や安全性が審査されています。
3. くすりには、医師の処方箋が必要な医療用医薬品と処方箋がなくても薬局などで直接買える一般用医薬品があり、その販売は法律で規制されています。
4. くすりは、使用回数、使用時間、使用量など、決められた使用方法がそれぞれ異なっており、医師・薬剤師の指示や、くすりの説明書に従って正しく使用しましょう。
5. 医療用医薬品は、自分の判断で止めたり量を減らしたりせず、またそのくすりを他の人が使ってははいけません。
6. くすりには主作用と副作用があり、副作用には予期できるものと予期することが困難なものがあります。
7. くすりを使用しているいつもと様子が違う時やわからないことがある時は、医師・薬剤師に相談しましょう。
8. くすりは高温・多湿・直射日光を避け、子どもの手の届かないところに保管しましょう。
9. 「サプリメント」や「特保」は食品であり、くすりではありません。
10. 「お薬手帳」は大切な情報源です。一人一冊ずつ持ちましょう。

# 尋常性白斑

尋常性白斑とは、皮膚の基底層に分布するメラノサイト（色素細胞）が何らかの原因で減少・消失する後天性の病気です。

メラノサイト（色素細胞）は紫外線から皮膚を守るためにメラニン色素を産生しますが、その減少、消失により皮膚の色が白く抜けていきます。メラノサイトは、皮膚の基底層に分布し、メラニン顆粒を表皮細胞に供給することで紫外線による皮膚の傷害や光発がん、光老化を防御しています。



## 原因は？

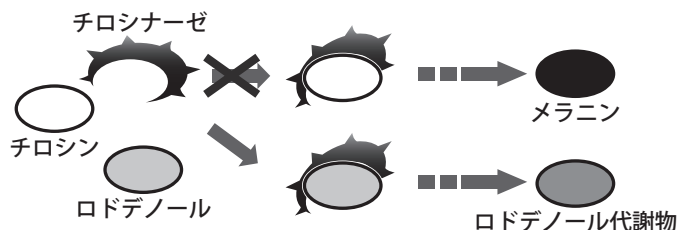
原因には、次のようなものがあります。

- ・自己免疫性：抗メラノサイト抗体  
メラノサイト障害性T細胞
- ・疾患感受性遺伝子など
- ・酸化ストレスなどによるメラニン産生の障害
- ・薬剤・化学物質によるメラニン産生の障害
- ・感染症（梅毒など）

## 治療には次のような方法があります。

1. ステロイド外用剤
2. 免疫抑制剤（タクロリムスなど）外用療法  
長期安全性は不明で注意が必要です。
3. 活性型ビタミンD3外用剤  
単独では効果が弱いので他の療法との併用が推奨されます。
4. 紫外線療法  
UVA、UVBともに効果があります。
5. 吸引水疱表皮移植術、ミニグラフト  
1年以内に病勢の進行のない症例に対して行われることがあります。
6. カバーマーク  
白斑専用のカバーマーク化粧品を用います。

## 化粧品の副作用による白斑について



カネボウ化粧品が開発した「ロドデノール」という植物由来の成分にはメラニンの生成を抑える効果があり、シミ、そばかすを防ぐ効能で承認され、化粧品に配合されていました。

皮膚のシミは、メラニンが皮膚へ過剰に沈着してできます。メラニンは、皮膚に存在するメラノサイトという細胞の中で合成されます。メラニン合成に最も重要な役割を果たすのがチロシナーゼという酵素で、これがチロシンというアミノ酸を原料にメラニン合成反応を促進させます。

ロドデノールはチロシンと似た構造をしているため、チロシナーゼが間違っ「ロドデノール」を利用することにより、別の代謝産物が作られ、メラニンを減少させることができます。しかし一方で、「ロドデノール代謝産物」は過剰に産生されると細胞障害が生じ、メラノサイトの元気がなくなります。そこに「何らかの要因」が加わることにより、メラノサイトが減少・消失し、「脱色素斑」が生じるということになります。（株）カネボウの調査によれば、この化粧品を使っていた人の2%程度に脱色素斑が見られたということです。どうして脱色素斑が生じる人と生じない人がいるのか、「何らかの要因」とはどのようなことなのかまだわかっていませんが、現在調査中です。

## 他の化粧品は大丈夫？

他の美白化粧品でも「脱色素斑」を生じたという報告が少数あります。気になる方は、皮膚科専門医にご相談ください。

# 肺炎死 ワクチンで予防を!!

肺炎は日本人の死因第3位だということはご存知ですか？そのうちの約97%を65歳以上の方が占めています。この高齢者の死因の大部分を占める肺炎を予防するため、今年の10月から65歳以上の人すべてを対象にした肺炎球菌の予防ワクチン接種（定期接種）が始まりました。

## 肺炎ってどのような病気？

重症の風邪が肺炎だと思っている人もいるかもしれませんが、肺炎は細菌やウイルスなどが体に入り込んで、肺に炎症が起こる病気です。症状としては、発熱、咳や痰、息苦しさや胸の痛みなどがあります。肺炎を引き起こす病原体にはさまざまな種類がありますが、肺炎の原因で最も多いのは「肺炎球菌」です。特にインフルエンザが流行する時期の肺炎の4～5割は、肺炎球菌が原因との報告もあります。

体の抵抗力（免疫力）が弱まったときなどに感染を起こしやすく、普段元気に暮らしている方でも、持病の悪化や体調不良などをきっかけに感染する可能性があります。特に高齢者の場合は急激に重症化するリスクが高く、肺炎が重症化すれば死に至ることもあり、決して軽視できない疾患です。



## 2014年度の肺炎球菌ワクチン定期接種対象者

定期接種とは国が接種を推奨している予防接種のことで、一部公費負担で受けることができます。2014年度は以下の人が対象になっています。

★来年の4月1日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人、及び101歳以上の人

★60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある人

今後5年の間、毎年同じ年齢の人を対象に接種を実施することで、順次65歳以上全員の接種が行われる予定です。※過去にワクチンを受けている人は対象から除外されます。

接種されるのはMSD社の「ニューモバックスNP」肺炎球菌ワクチンです。肺炎球菌は、血清型で分類すると93種類あり、このワクチンは肺炎を引き起こすことが多い23種類に対応しています。

今治市では、インフルエンザ、肺炎球菌予防接種とも対象の方に案内文が届きます。費用の一部は自己負担となり、実施期間もありますのでご注意ください。

愛媛県内の実施医療機関に予約をして接種することになりますので、詳しくは今治市広報10月1日号をご確認ください。

## 肺炎を予防するために


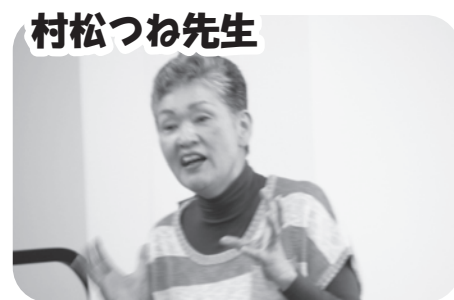
まずは、肺炎の原因となる細菌やウイルスが体に入り込まないようにすることです。

毎日の感染予防：うがい・手洗い・マスクの着用。その他、慌てて食べ物を食べたり飲んだりしないことや、口の中をつねに清潔に保つことなども大切です。

免疫力を高める：規則正しい生活、栄養バランスのよい食事、軽い運動などが体の免疫力の向上によいとされています。持病の治療に努めたり、禁煙も有効とされています。

予防接種を受ける：インフルエンザ流行の時期は、インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンの両方を受けましょう。インフルエンザワクチンは毎年、秋口から接種が始まりますが、肺炎球菌ワクチンは、季節を問わず接種することが可能ですので、かかりつけ医などでご相談ください。

**第10回  
平野健康まつり**  
こころも元気!  
からだも元気!

# 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**

- 12月4日(木)・18日(木)・25日(木)
- 1月8日(木)・15日(木)・22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**

- 12月6日(土)・18日(木)
- 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 雅子