

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
322号

保険調剤&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

あけましておめでとうございます

平野薬局では現在10年ビジョンを作成しています。ビジョンとは将来の構想であり、今後どのような会社にしていきたいのか、どのような理念に基づいて何のために事業を行なうのか、私たちの暮らしはどのようになり、それに対して私たちはどのようなことができるのかなど、様々な視点から意見を出し合っています。

その中の一つに今治地域での在宅医療の推進があります。在宅医療とは、病院や自治体と連携して自宅での治療を行なう医療体系で、「住

み慣れた家で療養したい」「最期までの日々は自宅で自分らしく過ごしたい」という患者さんの想いに応える医療です。全国的には在宅医療への取り組みが進んでおり、今治においてもこれから特に必要な医療であると考えています。

みなさまの健康や生活の質の向上に貢献するために、これからも取り組んでまいります。本年もどうぞよろしく願いいたします。

2015年1月 平野薬局 従業員一同



■ お正月とお餅について ■

お正月のお雑煮にはお餅がつきものです。お餅は昔から日本人にとってお祝い事や特別の日に食べる「ハレの日」の食べ物とされてきました。

そのため新年を迎えるにあたり、お餅をついて他の産物とともに歳神様にお供えをします。そのお餅を家族で分け合って食べる事によって、神様からの加護や恩恵を受けてその年の豊作や繁栄が得られると考えられています。そして元日にそのお供えをお下がりとしていただくのがお雑煮です。お雑煮を食べる際には旧年の収穫や無事に感謝し、新年の豊作や家内安全を祈ります。正月三が日の祝い膳には欠くことのできない料理です。

鏡餅のいわれは、丸い形が神様が宿るとされている銅鏡に似ていることから、「鑑みる（かがみる）」、つまり良い手本や規範に照らして考えるという意味の言葉にあやかり、「かがみもち」と呼ぶ音がしだいに変化して鏡餅になったのだとも言われています。さらに、鏡餅の丸い形は家庭円満を表し、重ねた姿には一年をめでたく重ねるという意味もあるそうです。

お餅を食べることで神様の霊力を体内に迎え、生命力の再生と補強を願う意味がありますが、お餅をいただく時は慌てて食べないよう、様々なものに感謝しながらゆっくりといただきましょう。

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～

11月9日(日)第10回平野健康まつり（テクスポート今治）で、NP0法人こころ塾代表理事の村松つね先生に講演していただきました。今回はその内容について紹介させていただきます。

うつ病とは心の病気ではなく、認知症などと同じ脳の病気です。誰でもなる可能性のある病気です。

どうしてうつ病を発症するのでしょうか。

うつ病はストレスの重なりによって起こります。きっかけとなるストレスが重なったとき、十分な周りのサポートがないと脳が機能不全を起こして、自分や周囲や未来に対してものの見方が否定的となってしまいます。そして受けたストレスをより大きく感じてしまい、そこに新たなストレスのきっかけが来ると…というように負のサイクルが回って発症してしまいます。

ストレスの種類は大きく分けて3種類あります。病気や怪我、睡眠不足や過労などの「肉体的なストレス」、人間関係や仕事の多忙、借金などの「心理的・社会的ストレス」、そして気温や大気汚染、花粉、騒音などの「物理・化学・生物学的ストレス」です。

ここで注意したいのは、ストレスというとネガティブなイメージですが、嬉しいこともストレスになるということ。子どもがとても可愛くて…など周りからも本人からもストレスと思えないこともストレスとなる場合もあります。

ストレス対策はそのサインに気づくことが大切です。これも大きく3種類あります。肩こりや目の疲れ、不眠などの「体に出るサイン」、不安やイライラ、落ち込みや集中力の低下などの「心に出るサイン」、生活の乱れや暴飲暴食、飲酒喫煙、暴言・暴力といった「行動に出るサイン」です。

では予防するにはどうしたらよいでしょう。

うつ病予防の1番目は相談することです。それにはより早くストレスサインに気づくことが

大切です。眠れない、食べられない、だるいの3つが相談サインです。この3つが2週間以上続いたら専門家や医療機関に相談しましょう。

身近な相談先をご存知ですか。まずはかかりつけ薬局の薬剤師が身近な専門家です。その他、

今治市中央保健センター

0898-36-1533（月～金曜日 8：30～17：15）

今治保健所

0898-23-2500（月～金曜日 8：30～17：15）

心と体の健康センター（松山）

089-911-3880（月～金曜日 8：30～17：15）

3番目の健康センターには精神科の専門医師もおられます。まずは相談しましょう。

うつ病予防の2番目は運動です。

1. 「呼吸法」腹式呼吸でゆっくりと息を吸い込み、吐き出して心も体もリラックスしましょう。
2. 「筋弛緩法」全身に力を入れると肩がギュッと上がります。そうして力を込めてからストンと肩を落とし、全身の力を抜きます。強張りがほぐれた気がしませんか？
3. 「手当」人の手の温もりが伝わるのがとても大切です。背中に手を当ててゆっくりとさすりましょう。

うつ病予防の3番目は人薬（ひとぐすり）。うつ病にはこの人薬が、医薬品と同じくらい大切です。ただそばで見守る人がいてくれるとわかるだけで力になります。この人薬の効果をより高めるのが笑顔です。周りにストレスサインを出している方がいたら、笑顔でたくさんの人薬をあげましょう。

お話の後、会場全員で呼吸法、筋弛緩法、手当、そして笑いヨガを実践し、とても盛り上がりました。村松先生、ありがとうございました。

インフルエンザ



インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型の3種類に分けられます。このうち特に問題になるのはA型とB型で、20世紀に世界的大流行（パンデミック）を起こしたのは、すべてA型です。抗インフルエンザウイルス薬が発売され、症状の軽減、罹患期間の短縮につながったとはいえ、現在も毎年50～200人のインフルエンザ脳症患者の報告があり、その約10～30%が死亡している（厚生労働省「インフルエンザ脳炎・脳症の臨床疫学的研究班」による調査）ことから、この時期もっとも注意が必要な疾患といえます。

インフルエンザウイルスの表面には、スパイクと呼ばれる特異的な突起物があります。A型ウイルスのスパイクには、HA（ヘマグルチニン）15種類とNA（ノイラミニダーゼ）9種類があり、HAとNAの組み合わせにより多数の亜型が存在し、A/H1N1、A/H2N2などの名称で呼ばれます。インフルエンザウイルスは、このHAでヒトなど宿主の細胞に結合し、取り込まれ、細胞内で増殖を繰り返し、増えていきます。またインフルエンザウイルスは、常に構造に変化が生じています。このため毎年流行する型が少しずつ違い、数年から数十年ごとにパンデミックを起こすことがあります。

平成26年第47週（11月17～23日）の感染者発生動向調査で、愛媛県全体の定点あたりのインフルエンザ報告数が1.8人となり、流行開始の目安とされる1.0人を超えたことから、今年もインフルエンザ流行のシーズンに入ったと考えられます。



インフルエンザの予防

1. インフルエンザにかかりにくい体をつくるために

- ・予防接種を受ける

接種後、効果が出るまでに約2週間かかります。早めに受けましょう。

- ・バランスの良い食事を1日3回摂る
バランスの良い食事は、健康の基本です。特にタンパク質は、ウイルスと戦う免疫を作ります。
- ・睡眠を十分にとる
日頃から十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めることも大切です。
- ・適度に運動する
- ・ストレスをため込まないよう、上手に発散する

2. インフルエンザをもらわないために

- ・手洗いとうがい

一般的な感染症予防のためにも、帰宅時にはぜひ手洗い、うがいをしましょう。



- ・マスクをする

咳をしている人には、マスクの着用を勧めましょう。健康な人がマスクをしているからといって完全にウイルスの侵入を阻止できるものではありません。

- ・時々部屋の空気を入れ換える
- ・人混みを避ける
- ・部屋の湿度を50～60%に保つ
- ・口呼吸しない
- ・咳やくしゃみをしている人には近づかない

それでもかかったかなと思ったら

またまわりの人にうつさないため、早く回復するためにも

- ・できるだけ早く医療機関を受診しましょう。
薬は、医師・薬剤師の指示に従い正しく使しましょう。
- ・安静にし、十分な休養をとりましょう。学校や職場は、休みましょう。
- ・水分を、十分補給しましょう。
- ・外出は、なるべく控えましょう。

COPD 慢性閉塞性肺疾患 とは？

COPDは「慢性閉塞性肺疾患」と呼ばれ、以前慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれていた疾患の総称です。日本には530万人以上の患者さんがいると推測され、意外と身近な疾患です。主にタバコの煙など有害物質を長期間吸い込むことによって、空気の通り道である気道（気管支）や、酸素の交換を行う肺（肺胞）などが障害され、次第に正常な呼吸ができなくなる病気です。

世界中で増え続けるCOPD

患者数、死亡者数とも年々増加しており、厚生労働省の統計によると2013年のCOPDによる死亡者数は16,443人で、日本人の死亡原因第9位となっています。COPDによる死亡者数は世界的にも増え続けており、世界保健機関（WHO）は、現在世界の死亡原因の第4位、2030年には死亡原因の第3位になると予測しています。

いまだ喫煙率が高く、喫煙開始年齢が若年化している日本では、今後さらに患者数が増加することが懸念されています。これまで、男性の喫煙率が高かったため死亡者数も男性の方が多くなっていますが、最近では女性の喫煙率も高くなりつつあり、今後女性の死亡率も増加すると考えられます。

咳、痰、息切れしていませんか？

COPDは咳や痰、息切れなどありふれた症状から始まるので、風邪や年のせいと見逃されがちです。階段の上り下りや坂道で息切れする、同年代の人と比べて歩くペースが遅れてしまうといったこともみられます。しつこく続く咳、



痰や風邪をひいた時や運動した時の「ぜいぜい」も症状の一つです。病気が進んで通常の呼吸では十分な酸素を得られなくなると、酸素吸入療法なしには日常生活が送れなく

なってしまいます。

喫煙歴のある40歳以上の人でこれらの症状があったときには、COPDを疑って早めに病院を受診しましょう。

主な原因はタバコ

原因の90%以上は喫煙によるもので、COPDは肺の生活習慣病とも呼ばれています。タバコの煙に含まれる有害な物質が、気管支や肺を傷つけることにより、肺胞がこわれたり気管支に炎症が起きたりします。また、受動喫煙によってもCOPDは発症することがあります。喫煙以外の原因として、大気汚染や職業的な塵埃や化学物質などがあります。



早期発見・治療が大切

COPDはゆっくりと進行して、治療を受けずに放置しておくと次第に重症化していきます。肺や気管支が完全に元の状態に戻ることはありませんが、早期に治療すれば健康な人と変わらないような生活を送ることが可能で、進行を防ぐこともできます。

診断 COPDは喫煙歴や症状によってある程度診断することができます。胸部X線検査やCT画像により肺の構造変化を評価し、さらに呼吸機能検査（スパイロメトリー）により気道閉塞の有無を確認することで最終診断されます。スパイロメトリーとは、肺活量や1秒間に吐くことができる呼吸量（1秒量）などを検査する方法です。

治療 禁煙、薬物療法、呼吸リハビリテーションなどが行われます。さらに重症になれば、酸素療法や外科療法が行われることもあります。

薬物療法で狭くなった気道を広げて呼吸を楽にするだけでなく、症状を起こさないように、長期にわたり治療を継続することが重要です。

花粉症トピックス

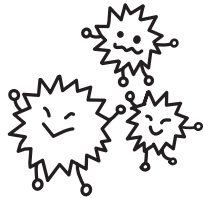
2015年の花粉飛散量は（2008～2014年）平均の1割増、2014年シーズンの5割増となる予想です。東日本は、平年よりやや多く平年の3割増、西日本では平年と同じかやや少なくなりそうです。例年と同様、2月以降は徐々に花粉飛散量が増えていくので、早めに事前の対策をとることをおすすめします。

花粉症患者は2300万人と言われ、年々患者数は増えており、有病率が非常に高い国民病といえます。最近、減感作療法（アレルギー免疫療法）という、花粉症の根本治療法が注目されています。今までは注射のタイプだけでしたが、平成26年10月からスギ花粉症の「舌下免疫療法」に健康保険が適用されました。薬の名前は鳥居薬品の「シダトレン」です。



減感作療法とは

花粉症を根本的に治療、あるいは症状をほぼ消失または長期にわたって軽減することができる方法として、これまでにわかっているものが減感作療法です。アレルギーを引き起こす原因となっている物質（花粉）を定期的に体内に取り入れることで、徐々にアレルギー反応の起きない体質に改善します。



治療法は2つ

- ・通院して皮下注射する方法
- ・自宅で投与方法（舌下減感作療法）

通院して注射する場合は既に保険適用されていますが、あまり普及していません。理由は、まれに重い副作用があること、実施している医療機関が少ないこと、通院の手間、注射の痛みがあることです。これらの課題を改善したのが舌下減感作療法です。

舌下減感作療法とは

投与期間は花粉シーズンが始まる少し前から2～3年間。スギ花粉エキス舌下液を舌下（舌の下部）にたらし、2分間維持します。その後飲み込み（吐き出しても良い）、5分間は、うがいや飲食はできません。少量から始め、少しずつ体に慣れさせ、徐々に増量します。そうすることで、アレルギーに接しても過敏にならない体質に改善させていきます。

スギ花粉の飛散時期は、スギ花粉アレルギーに対する過敏性が高まっているため新たに治療を開始できないので注意が必要です。また治療を開始した後、途中で投与を休止し、再開することも禁忌事項とされています。

舌下免疫療法に期待される改善効果

- 3割が完治
 - 5割が症状が軽くなった
 - 2割は殆ど変化なし、改善が見られなかった
- 全体的には、約8割に有効性が期待されます。この数値は決して悪くありません。難点は、効果はかなり高いが費用もそれなりに高い事です。現状だと1ヶ月3～4千円ほどかかります。その他、2～3年間の治療中はシーズン外も毎日投与する必要があること、新薬は薬価基準収載の翌月の初日から1年間は、原則として1回の処方でも最長で2週間分の投与が限度となっていますので、実施している医療機関が少ない上に最初の1年間は2週間に1度通院する必要があるのも難点です。

※重度の気管支喘息患者・65歳以上の高齢者・妊娠中、授乳中、妊娠希望の方・12歳未満の小児・悪性腫瘍治療中の方・重い心臓の病気を合併している方・免疫不全などの病気の方・治療で免疫抑制剤を使用している方は使用できません。

食品ロスを減らそう!!



食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本では、年間約1700万トンの食品廃棄物が出ています。このうち食品ロスは年間約500~800万トン、その約半分が一般家庭からのもので、これを一人当たりで換算すると、毎日おにぎりを約1~2個捨てていることとなります。「もったいない」と思いませんか？

資源の有効活用や環境負荷への配慮から、私たちは食品を無駄なく大切に使うことが重要です。

◆食品ロス削減のためにできること◆

- ・「賞味期限」と「消費期限」を正しく理解する。

賞味期限は、長期間保存ができる食品に表示されている「おいしく食べることができる期限」で、過ぎてもすぐに食べられなくなる

わけではありません。

消費期限は、品質劣化が早い食品に表示されている「食べても安全な期限」のため期限を過ぎたら食べない方が安全です。

- ・買い物は必要に応じて。

買い物に出かける前に冷蔵庫の中をチェックして必要なものを必要な量だけ購入する。特に野菜や生ものなどの傷みやすい食材には有効です。

- ・料理を作りすぎない。

食べきれぬ量を調理して作りすぎないようにする。もし食べきれなかった場合は、他の料理に作りかえたり、冷凍できるものは冷凍保存して、早めに食べ切る。

一人一人が「もったいない」を意識して、食品ロス削減のためにできることから始めてみませんか？

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

- 1月8日(木)・15日(木)・22日(木)
- 2月5日(木)・12日(木)・26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

- 1月17日(土)・31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 雅子

