

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  
323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

## みんなでできる感染症対策 手洗い・うがいで感染症を予防しましょう

### 👉 手洗い

手は、見た目が汚れていなくても、毎日いろいろなものに触れて想像以上に細菌等の微生物に汚染されています。微生物が手を伝って口から体内に入り自分が感染してしまうだけでなく、自分の手から他人の手へと伝わって、感染を広めてしまう可能性もあります。手を洗い、細菌等を洗い流してしまうことは、非常に効果的な感染症の予防方法です。帰宅後、トイレ後、食品を扱う前、くしゃみの後などは必ず手洗いを心がけましょう。

#### 正しい手洗いの仕方（各5秒ずつ）

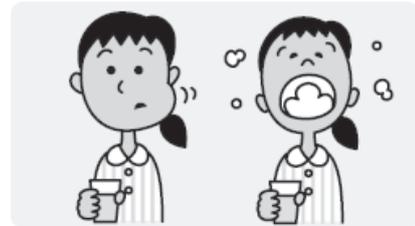


15秒以上石鹸を泡立てながらもみ洗いをして、洗い終わったらしっかり水分をふきとりましょう。また、手洗い後に手指消毒用アルコールを使うとより効果的です。

### 👉 うがい

のどは微生物の入り口です。鼻から入ってきた微生物ものどに付着しています。また、口の中などにいる微生物は咳やくしゃみなどで周囲を汚染してしまうことがあります。うがいがし

やすい量（約60mL）の水や緑茶（殺菌作用があるとされています）、または希釈したうがい薬を使って3回にわけてうがいします。



1. 1回目は口の中の食べかすなどを取る目的で、口に含んで強くうがいします。（いわゆる“クチュクチュペッ”）
2. 2回目は、上を向いて、のどの奥まで届くように15秒程度うがいします。（いわゆる“ガラガラペッ”）
3. 3回目はもう一度“ガラガラペッ”をします。

うがいをすることによって喉の潤いを保って繊毛運動（喉の表面にある繊毛が細菌などを体外へ送り出そうとする動き）の衰えを防ぐ効果も期待できます。

「手洗い」「うがい」は、様々な感染症を予防するためにとっても効果的です。どんなに気をつけていても、私たちは毎日いろいろなものに触れていて、想像以上にたくさんの細菌などの微生物に汚染されています。しっかり手洗い、うがいをしているつもりでも、間違った方法のため効果が得られていないことも多いようです。みなさんも、正しい「手洗い」「うがい」をマスターして、感染症から身を守りましょう。

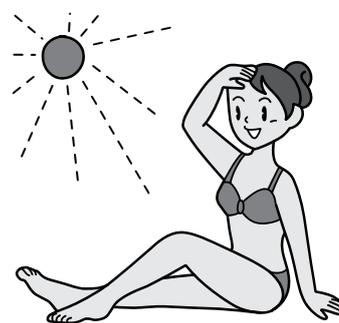
かるたで覚えよう

# 紫外線のうそ・ほんとう

世界保健機関（WHO）では、「Global UV Index-A Practical Guide」として紫外線に関するガイドブックを出しています。その中にまとめられている「紫外線のうそ・ほんとう」を御紹介します。楽しいかるたで覚えましょう。



**う**  
海へ行く  
お供は  
日焼け止めと  
サングラス



**●日焼けは健康的だ→ウソ**

日焼け（サンタン）は、私たちの体が紫外線による被害を防ごうとする防衛反応ですが、その効果は小さく、注意信号と考えるべきです。

**わ**  
若さの  
秘訣は  
UVカット

紫外線で日焼けすると、しみやしわの原因となります。

**●冬の紫外線は危険ではない→ウソ**

一般的に冬の紫外線は弱いですが、例えば、雪による反射により2倍近いばく露となります。特に、高山では注意が必要です。

**た**  
高い山  
UV強いぞ  
ご用心

高度が300m上がる毎に、紫外線強度は約4%増加します。

**●曇った日でも日焼けする→ホント**

薄い雲の場合、紫外線の80%以上が通過します。

熱中症予防には傘を、散乱UV防御に帽子を有効活用しましょう。最近では、メンズ用も充実しています。

**か**  
母さんも  
日傘と帽子の  
愛用者



紫外線は私たちの目には見えませんが、太陽光（日射）の一部であり、基本的な性質は可視光線と同じです。季節や時刻、天候などにより紫外線の絶対量や日射量に占める割合は変化しますが、可視光線と同じように、建物や衣類などでその大部分が遮断されます。一方、日中は日陰でも明るいように、大気中での散乱も相当に大きいことがわかっています。中でも、B領域紫外線（UV-B）は散乱光の占める割合が高くなっています。

**●水辺では日焼けしない→ウソ**

水面の反射は紫外線のばく露を増やすといえます。また、水はわずかな紫外線しか防いでくれません。

海にはUVを防ぐ木陰等は無く、海面からの反射が大きいのです。泳ぐ時には素肌を出します。肌の保護に日焼け止め、目の保護にサングラスを使いましょう。

**ろ**  
散乱する  
紫外線に  
ご用心

# 骨を丈夫にするメニュー

骨は固い物質に見えますが、生きた細胞の集まりです。骨の内部では、常に新しい骨細胞が古い骨細胞に置き換わっています。何かの原因で骨代謝のバランスが崩れると、新しい骨の形成を上回るスピードで古い骨の破壊が進み、骨の内部は隙間だらけになってしまいます。このような状態になるのが、骨粗鬆症です。

骨粗鬆症では、脊椎の圧迫骨折によって腰痛や背中のが痛みが起きたり、骨折したりしやすくなります。脚の付け根や手首・腕の骨折が多く見られ、そのまま寝たきりになることもあります。

予防のために普段からカルシウムの多い食品、カルシウムの吸収を助けるビタミンD（日光）の摂取を心がけ、運動（散歩）もしっかりと行う習慣を持ちましょう。

## ●骨を丈夫にする食品

魚介・海藻類 (mg/100g)		豆・種実類 (mg/100g)	
しらす干し	530	納豆	90
たたみいわし	970	もめん豆腐	120
いわし丸干し	1,400	焼き豆腐	150
煮干し	1,400	厚揚げ	240
干しえび	2,000	がんもどき	270
わかめ	190	油揚げ	300
ひじき	960	いりごま	1,200

乳製品 (mg/100g)		野菜類 (mg/100g)	
牛乳	100	春菊	90
スキムミルク	1,100	野沢菜	140
ヨーグルト	110～130	大根菜	210
カンパルチーズ	460	小松菜	290
プロセスチーズ	630	切り干し大根	470

## 2月22日 健康教室で作るメニューです。

### 材料

厚揚げ	1/2ヶ
干しエビ	15g
パン粉	適量
卵黄	1/2ヶ
ねぎのみじん切り	10g
醤油	小さじ1/2
小麦粉	適量
サラダ油	適量
レモン	5g

### ☆ごはん

米飯…150g

(1人分)

### ☆厚揚げと干しエビのハンバーグ風

- ①干しエビはひたひたのぬるま湯に浸けて戻し、みじん切りにする。
- ②厚揚げは手で細かくほぐして、干しエビ、パン粉、卵黄、ねぎを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③円盤形に丸め、小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、こんがり焼く。
- ⑤皿に盛りつけ、レモンを添える。

玉ねぎ	50g
バター	2g
コンソメ	1/2ヶ
水	200cc
塩・こしょう	少々
粉チーズ	小さじ1
パセリ	適量

### ☆オニオンスープ

- ①玉ねぎは薄く切る。
- ②鍋でバターを溶かし、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ③水、コンソメを加えて煮立て、アクを取り除く。
- ④塩・こしょうで味を調え、粉チーズを加える。
- ⑤スープを器に移し、みじん切りにしたパセリをちらす。

白菜	50g
小松菜	30g
豚モモ肉	40g
塩・こしょう	少々
ごま油	小さじ1
豆板醤	少々
醤油	小さじ1/2

### ☆ピリ辛炒め

- ①白菜と小松菜は洗って、食べやすい大きさに手でちぎっておく。
- ②豚肉は一口大に切り、塩・こしょうをする。
- ③フライパンを熱してごま油を入れ、豆板醤を加えて混ぜ、豚肉を入れて炒める。
- ④③に野菜を入れ、最後に醤油を加えて味を調える。

# 心筋梗塞どう防ぐ??

心臓が働くために必要とする酸素や栄養を送り込んでいるのは、心筋の表面を冠のように取り巻く冠状動脈です。心筋梗塞とは、この冠状動脈の一部の血流が途絶えたために、その部分の心筋細胞が死滅し腐ってしまう病気です。壊死した部分が大きければ、心臓が収縮できなくなるなどの機能低下が起こり、命の危険があります。

一般に女性よりも男性に起こりやすく、これは女性ホルモンであるエストロゲンが動脈硬化を抑えているためとされています。平成25年の厚生労働省の統計によると、日本人の病気別死亡順位の第2位は心臓病で、なかでも心筋梗塞によるものがかなりの割合を占めています。

## ■ 心筋梗塞を見逃さない！

心筋梗塞の典型的な症状は、30分以上続く突然の激しい締めつけられるような痛みで、顔面蒼白や冷や汗を伴います。こんなときは一刻も早く救急車を呼ぶ必要があります。症状はそれほど激しくなく発作も一時的な狭心症の場合も、放っておくと心筋梗塞につながる恐れがあり、できるだけ早く医療機関を受診する必要があります。

胸の痛みではなく、左の肩や腕、みぞおちなどの痛み、奥歯がうずく、のどが詰まる、吐き気がするなど一見心臓とは無関係に見える症状で発症することもあり、これらを見逃さないようにすることが大切です。また、高齢者や糖尿病の方は痛みを感じにくく息苦しい程度であることもあるので注意が必要です。

## ■ 心筋梗塞の主な原因は動脈硬化

高LDL（悪玉）コレステロールや高血圧、高血糖などによって傷ついた血管の内壁にコレステロールなどの脂質が入り込み、ドロドロの塊（アテローム）を作って血管壁を盛り上げ、内腔が狭くなります。このアテロームが壊れて血液のかたまり（血栓）ができると、さらに内腔が狭く

なったり、ふさがってしまいます。心臓の血管を完全に塞ぐと、心筋梗塞が起こります。

動脈硬化を促進する危険因子は、高血圧、脂質異常症、糖尿病以外にも肥満、運動不足、喫煙、ストレスなどで、複数揃えばそれぞれが軽度でも心筋梗塞を発症する割合が高くなるということが知られています。

## ■ 健康的な5つの生活習慣 ■

### ① 健康的な食事

肉・植物油は控えめに、魚を多めにして、カロリーを摂りすぎない。特に青魚（いわし、さんま、さば、ぶりなど）に多く含まれる不飽和脂肪酸EPAには、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防する働きがあります。

### ② 運動不足を解消、普段の生活でできるだけ体を動かそう！

ウォーキングなどの有酸素運動を中心に、軽い筋力トレーニングも取り入れた運動を行うことがおすすめです。筋トレで筋肉量を維持し、筋肉でのエネルギー消費を促しましょう。

### ③ アルコールは適度に

1日あたり10～30g程度（ビールなら中瓶1本、日本酒で1合、缶チューハイ1.5缶程度）が適量です。

### ④ 腹囲（へそ周り）のサイズを管理する

腹囲周囲径を測り、内臓脂肪が増えないように管理。男性で85cm、女性で90cm未満。

### ⑤ 家族のためにも禁煙を

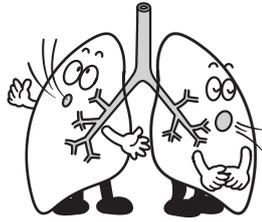
タバコはHDLコレステロールを減らしてLDLコレステロールの酸化を促し、血管壁を傷つけ、動脈硬化を進行させます。

これらの身近な生活習慣の改善が心筋梗塞のリスクを劇的に低下させることがわかっています。自身の生活を見直し不健康な要因を見つけ、少しずつでも健康的な生活を始めてみませんか？

# あなたの肺は何歳？

## \*肺年齢とは

呼吸機能の異常を早い段階で認識するために考えられた概念で、同性・同世代と比較して自分の呼吸機能が年齢相応の働きをしているかを確認し、肺の健康維持や禁煙指導、呼吸器疾患の早期発見などに活用されています。



肺年齢は、「一秒量（これ以上吸えないほど息を吸い込んだ状態からできるだけ速く息を吐き出した時の最初の1秒間に吐き出せた息の量）」の測定値と「身長」を日本呼吸器学会が定めた「性別」の式に代入して算出します。呼吸機能は健康な人でも20歳前後をピークに加齢とともに緩やかに低下していきませんが、長期間にわたる喫煙や呼吸器の疾患は呼吸機能を急激に早めていきます。実年齢よりも高い肺年齢が

出た人でその乖離の幅が大きい人は何らかの肺機能異常の可能性があるため、原因となっている生活習慣の改善や早期受診を行いましょう。

## \*肺年齢を若く保つために

喫煙の習慣がある人は、まず禁煙することが大切です。ウォーキングや軽度な運動によって呼吸に関わる筋肉を鍛えることも呼吸機能の維持・改善に効果的ですが、日常的にしつこい咳や痰、息切れなどの症状がある場合はまず病院を受診しましょう。呼吸器疾患の予防や早期発見・早期治療を行うことが大切です。

駅前の平野屋薬局には肺年齢を簡易測定できるハイチェッカーを設置しております。自分の肺が何歳程度の働きをしているか知り、肺の健康維持にご活用ください。

# 節電にご協力をお願いします

政府が発表したこの冬の電力需給によると、安定供給に最低限必要とされる予備率3%以上を確保できる見通しです。しかしこの見通しは、節電の定着効果として平成22年度比-4.6%（四国電力管内）を見込んだものであるため、大規模な発電所のトラブルが発生した場合、安定供給ができない可能性が懸念されます。引き続き効率的な電気の使用や、無理のない範囲での節電が必要です。

## 家庭でできる節電メニュー

- \* エアコンの設定温度を調節し、室温20℃をこころがけましょう
- \* 窓には厚手のカーテンを掛けましょう
- \* 不必要な照明をできるだけ消しましょう
- \* テレビ画面を省エネモードに設定し、必要な時以外は消しましょう
- \* 冷蔵庫の設定を「弱」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らしましょう

- \* 炊飯器は早朝に1日分をまとめて炊き、保温機能は使用せずに、よく冷ましてから冷蔵庫に保存しましょう
- \* 温水洗浄便座の保温・温水の設定温度を下げ、不使用時はふたを閉めましょう
- \* 電気製品は、本体の主電源を切り、使わない機器はプラグを抜いておきましょう

消費電力の大きい電気製品：（例）電気カーペット、電気ストーブ、ジャー炊飯器、電気ポット、電子レンジ、ホットプレート、オーブントースター、IHクッキングヒーター、食器洗い乾燥機、温水洗浄便座、ドライヤー、洗濯乾燥機（乾燥）、浴室乾燥機、掃除機、アイロン等



# 健康教室 ②7 骨を丈夫にする食事

骨粗鬆症は、骨にたくさん穴があいて鬆が入ったような状態になる症状です。このため骨が軽石のようにもろくなり、転んだ拍子に手首や太ももの骨が簡単に折れたり、腰や背中が慢性的に痛むようになります。老人が寝たきりになってしまうのも骨粗鬆症による骨折が

原因である場合が少なくありません。

骨粗鬆症は、女性に多い病気で、閉経後から年をとるにつれて増加します。

そこで、骨を丈夫にする食事の話や調理実習を開催します。



興味のある方は、ぜひご参加ください。

日時：2月22日(日) 10時00分～13時30分

場所：平野屋薬局3F

けんこう広場

内容：骨を丈夫にする話

調理実習と試食

費用：500円



## 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

- 2月5日(木)・12日(木)・26日(木)
- 3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

- 2月7日(土)・21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

