

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
324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

第27回健康教室開催

2月22日（日）第27回健康教室を開催しました。10名の参加で和気あいあいと楽しい教室になりました。

まず最初に、曾我部薬剤師から骨のお話がありました。体の中では絶えず古い骨は壊され（骨吸収）、新しい骨が作られています（骨生成）。これが骨の新陳代謝です。新陳代謝のバランスが崩れると骨がスカスカになり、この状態を骨粗鬆症と言います。骨を丈夫にするためには食事や運動が大切だという話と合わせ、骨粗鬆症の治療薬の話もありました。

次に竹中管理栄養士が、骨粗鬆症を防ぐにはカルシウムの摂取、日光に当たること（ビタミンDの合成）、運動が大切だということや、カルシウムを多く含む食品の紹介、リン（インスタント食品やスナック菓子に含まれる）やアルコールを摂り過ぎるとカルシウムの吸収が悪くなるという話がありました。また乾物や野菜等を日光に当てて使うとビタミンDの補給につながるということでした。室内を整理して転倒の予防をすることも大切とのことでした。

次は調理実習です。料理の好きな方もいてみなさん協力してあっという間にでき上がりました。

皆さん初対面で不安に思いつながら参加された方もいらっっしゃったようですが、とても楽しかった、エビのハンバーグ



はお弁当に使いそうだとか、骨が新陳代謝していることを初めて知ったという方もいらっっしゃいました。続けて参加された方もいて、前も勉強になったので今回も参加されたとのことでした。

今後も皆様のご希望に添えるように健康支援事業を続けていきたいと思っております。ご意見ご要望がありましたらぜひお寄せください。



肝硬変

* 肝硬変とは

B型やC型肝炎ウイルス感染、アルコール、非アルコール性脂肪性肝炎などによって肝臓に傷が生じますが、その傷を修復するときに行われる「線維（コラーゲン）」というタンパク質が増加して肝臓全体に広がった状態のことです。肉眼的には肝臓全体がごつごつして岩のように硬くなり、大きさも小さくなってきます。顕微鏡で見ると肝臓の細胞が線維によって周囲を取り囲まれている様子が観察できます。そこで肝硬変になると、肝臓が硬いために起こる腹水や食道静脈瘤と、肝臓機能が低下するために起こる肝性脳症や黄疸が問題となります。

アルコール性肝炎、慢性肝炎、脂肪肝が原因となるため女性よりも男性に約3倍多く発症します。

* 肝硬変の症状

- ・クモ状血管拡張：首や前胸部、頬に赤い斑点ができる。
- ・手掌紅班：掌の両側が赤くなる。
- ・腹水：下腹部が膨満する。大量に貯まると腹部全体が膨満する。
- ・腹壁静脈拡張：へその周りの静脈が太くなる。
- ・黄疸：白目が黄色くなる。
- ・羽ばたき振戦：肝性脳症の症状のひとつで、鳥が羽ばたくように手が震える。
- ・女性化乳房：男性でも女性ホルモンがあるが、肝臓での分解が低下するため乳房が大きくなる。
- ・睾丸萎縮：男性で女性ホルモンが高くなるため睾丸が小さくなる。

* 画像診断

- ・腹部超音波や腹部CTスキャンは肝硬変の診断には間接的にしか役立たない。
- ・腹腔鏡検査、肝生検は直接診断に利用できる。

* 肝硬変の治療

肝硬変そのものを治療できる薬剤はほとんどありません。

- ・B型肝炎ウイルスが原因の場合には、エンテカビルやラミブジンという抗ウイルス薬を内服することによって肝機能の改善が期待できます。
- ・C型肝炎ウイルスが原因の場合には、ウイルス型が2型であるか、1型でもウイルス量が少ない場合にはインターフェロンβという抗ウイルス薬（注射）による治療が健康保険で認められています。
- ・肝硬変では分岐鎖アミノ酸（バリン、ロイシン、イソロイシン）が低下するため、これを薬として補充することによって肝臓でつくられるアルブミンなどのタンパク質が改善します。
- ・肝移植：腹水や黄疸が一般的な治療によって改善しない場合には、基準を満たせば肝移植を受けられるようになりました。

* 肝硬変の合併症（肝がんを除く）

- ・食道静脈瘤・胃静脈瘤 肝臓が硬くなり小腸や大腸から流れ込む門脈と呼ばれる血管の圧力が高くなると、食道や胃の周りに逃げ道ができます。これが静脈瘤です。
- ・肝性脳症 大腸内の細菌によってアンモニアなどの老廃物が作られ、門脈を通過して肝臓へ運ばれます。通常は肝臓の細胞で処理されますが、肝硬変では肝機能低下のため十分な処理能力がなくなることと、門脈からの逃げ道を通して肝臓を素通りする結果、アンモニアなどの老廃物が血液中にたまり、脳の働きを低下させると肝性脳症が起こります。
- ・腹水 肝硬変では血液中のアルブミンが低下し、門脈の圧力が高くなるために発生します。少量の場合には下腹部が膨満する程度ですが、大量の腹水では呼吸困難を起こすこともあります。

爪水虫に初の塗り薬



爪の中に水虫の菌（白癬菌）が入り込んで変色したり、変形したりする爪水虫。従来の水虫治療に使う塗り薬では、爪の中や下まで浸透しないため、飲み薬が治療の基本でしたが、昨年9月に日本初の塗り薬が登場し、治療の選択肢が増えました。

爪水虫とは?

爪水虫は突然発症するわけではなく、足や手指に感染した白癬菌が放置され、爪にまで広がったものです。特に足の水虫から足の爪に発症することが多いようです。

症状は、爪全体やその一部が白や黄色に変色したり、厚くなったり、変形したりします。かゆみなどの自覚症状がほとんどなく放置する人も多いですが、見た目が悪いだけでなく、爪が変形すれば周囲の皮膚を傷つけたり、靴が履きづらくなったり、歩きにくくなったり、厚くなった爪に押されて指が痛くなることもあります。また、爪から菌が散らばって、皮膚の水虫の再発や家族など周りの人にうつす恐れもあります。

診断

上記の症状が当てはまる場合は、早めに皮膚科医の診察、診断を受けることが大切です。見た目だけでは爪水虫と間違いやすい病気もたくさんあるため、正確な診断には爪の一部を採取して、顕微鏡で原因となる白癬菌を確認する必要があります。



治療

飲み薬は主に2種類あります。テルビナフィンは半年間、1日1錠を服用。イトラコナゾールは1日2回、4カプセルずつの服用を1週間続けては3週間休む。それを3回繰り返すため、服用期間は実質3週間と短いです。

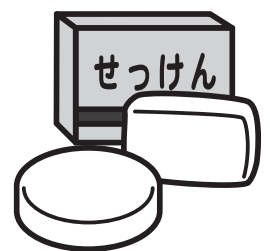
飲み薬の治療効果は高く、足の爪が生えかわる1年程度で約8割の方は治ります。しかし、肝障害を悪化させる恐れがあるほか、イトラコナゾールは他に治療している薬との飲み合わせなどで使えない方も多くいます。そうした場合、新たな治療薬である塗り薬エフィナコナゾール（商品名クレナフィン爪外用液10%）を、1日1回容器付属のハケで爪全体に広く塗ります。この薬は爪の主成分であるケラチンに結合しにくいので、爪の中や下までしっかり浸透して効果を発揮します。臨床試験の成績では、1年間の治療で完治した方は2～3割と治療効果が期待できます。

治療のポイント



爪水虫の完治のためには、新しい爪に生えかわるまで根気よく治療を続けることが大切です。（爪が生えかわるまでの期間の目安：足の爪で1年～1年半、手の爪で半年～1年）治ったと思っても白癬菌が残っている可能性があるため、自己判断せずに医師の指示を守って治療を続けましょう。

爪水虫はスリッパやバスマットなどから身近な人にうつしやすいので、共有しないようにし、毎日石鹸でよく洗い足の清潔と乾燥を保ちましょう。



メニエール病

以前にも取り上げた（231号参照）ことがありますが、直ちに生命の危険はないものの厚生労働省の難病にも指定されていて、その原因は不明です。内リンパ水腫（内耳の水ぶくれ状態）により、難聴、耳鳴、耳閉塞感などの聴覚症状を伴うめまい発作を繰り返す疾患で、次のような種類があります。



① 蝸牛型

めまいの起こらないメニエール病のことで、低音障害型感音性難聴と同じような症状があり、大部分は内リンパ水腫が原因であると言われています。状態がよくなっても再発を繰り返すことが多いので、めまいの発作を起こす前に早めに気づいて治療を受けることが大事です。

② 前庭型

蝸牛型とは異なり、めまいの発作を繰り返すケースです。回転性のめまい発作が繰り返し起こるものです。



③ 両側性

反対側の耳にも同じ症状が出るものです。一般的には、病歴が長ければ長いほど多く見られます。稀にメニエール病になって期間もまだ短い人や、蝸牛型メニエール病でも両側性が発生することもあります。

またメニエールに似た症状の別の病気もあり、注意が必要です。突発性難聴、外リンパろう、聴神経腫瘍、前庭神経炎、遅発性内リンパ水腫などが挙げられます。いずれもめまいを起こす病気ですが、メニエールとは別の病気です。めまいは脳障害でも起こりますので、自己判断せずに検査を受け適切に診断してもらうことが大切です。

日頃気をつけること

● ストレスをためない

メニエール病の発作の誘因には様々なものがあると言われていますが、中でもストレスが一番に挙げられます。まためまいを起こすことへの不安感がストレスとなり、それが原因となる悪循環に陥ってしまうこともあります。



● 水分・塩分を摂り過ぎない

水分を摂り過ぎると内リンパ水腫が悪化します。また塩分も発作の誘因とも言われています。スポーツの後や夏場など、必要な程度に留めましょう。

● 酒・タバコ

酒も水分の一種です。しかもお茶などより多量に摂ってしまいがちなので注意が必要です。タバコは血管を収縮させるので、それが原因でめまいが起こることもあります。ぜひ禁煙しましょう。

● カフェイン

カフェインが含まれている飲み物として、コーヒー、紅茶、緑茶などが挙げられますが、カフェインには利尿作用、覚醒作用などがあり、摂り過ぎるとめまいを起こすことがあります。摂り過ぎないように注意しましょう。

● 規則正しい生活

メニエール病の発作の予防は、なんといっても規則正しい生活を送ることです。睡眠不足が続くとめまい発作が起こりやすくなりますし、偏った食生活も同じです。適度な運動もお勧めです。



タバコはストレスの原因

身体のストレスの原因です

タバコは加齢促進因子であり、全身で炎症を起こす身体のストレスの原因です。喫煙により、気管支は慢性気管支炎になり、肺胞は破壊が促進され、動脈硬化プラークは年齢相応以上の進行を示し、呼吸器や循環器疾患の発症リスクがより若年層で高められています。



喫煙習慣が循環器疾患、特に冠動脈疾患の強い危険因子であると欧米を中心に早くから言われていました。我が国の代表的な観察的追跡研究により、男性の冠動脈疾患死亡の34%、脳卒中の22%が喫煙に起因することが明らかになりました。これにより我が国では、年間12万人

(男性11万人、女性1万人)が喫煙が原因で死亡していると試算されました。脳心血管抗加齢研究会2015で、「喫煙習慣は日本人の冠動脈疾患・脳卒中の強い危険因子なので循環器疾患予防における禁煙対策はきわめて重要である」「タバコは加齢を促進させるエンジンである」と発表されました。



本人・家族を含め精神的、肉体的経済的ストレスの原因です

喫煙の問題のメインは、活性酸素の発現の亢進にあります。血管内皮機能異常の発現機序は「喫煙によって活性酸素発現が亢進し、人体最大の内分泌器官である血管内皮が障害を受け、動脈硬化を発症させます。動脈硬化が進展すると破綻が起こり、心筋梗塞や脳卒中、腎不全を起こす可能性が増えます。これも、本人・家族を含め精神的、肉体的、経済的ストレスになります。

イライラの原因はタバコ

喫煙者は一定時間タバコを吸わないと、イライラしてきますね。タバコを吸うと、この不快感が瞬時に解消されるので、タバコはあらゆるストレスを解消してくれる素晴らしいものだと思います。しかし、イライラするのはそもそもニコチン切れのせいであり、これはタバコ自体が作り出しているものなのです。



経済的ストレス

ある試算によれば、20歳から70歳までの50年間タバコを吸い続けた場合、タバコ代とタバコを吸うことによって生じる諸費用（医療費やコーヒーなどの嗜好品費）の総額は、1600万円前後になります。タバコがつくり出したストレスをタバコで解消するためにこれだけの出費をしていると思うと馬鹿馬鹿しいですよ。



それでもタバコを手放すのは辛い。これは喫煙者にしかわからない心理だと思います。しかしこうした「気づき」を重視する禁煙法を「リセット禁煙」と呼びます。吸いたい欲求を抑えつけるのではなく、気づきによって吸いたい欲求自体をなくしましょう。

平野薬局でも禁煙のサポートをしています。止めたいと思った時がチャンスです。ぜひ声をかけてください。



どんぐりポイントとは？

「どんぐりポイント」とは、「カーボンフットプリント（CFP）を活用したカーボン・オフセット製品・サービス」の普及促進とともに、地球温暖化防止や対策を中心に、さまざまな環境活動を支援するために創設されたポイント付ラベルです。いろいろな企業や団体が製品やサービスを作ったり、使ったりするときに出てくるCO₂の排出量を他の場所で減らしたCO₂で埋め合わせ、その製品やサービスのCO₂排出量を減らすことで「どんぐりマーク」がつけます。「どんぐりマーク」は、エコ版ベルマークです。この「どんぐりマーク」にポイントがついたものが「どんぐりポイント」なのですが、簡単に言うと“環境に良い商品”の目印です。「どんぐりポイント」がついた製品やサービスを選ぶことで、環境への取り組みに力を入れて

いる企業を応援することにつながります。また、「どんぐりポイント」を集めることで、環境にやさしい取り組みを行っている人たち（学校・地域・NPO・サークルなど）を応援することができます。集めれば集めるほどエコ活動に貢献できる、地球の未来にやさしいポイント制度です。

「どんぐりポイント」を選ぶことが、より社会で広まっていけば、地球の未来をよくする近道になるかもしれません。身近な買い物から、環境活動に貢献できます。「どんぐりマーク」がついている製品やサービスを買って、ポイントを集めてみましょう。



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

- 3月5日(木)・12日(木)・26日(木)
- 4月2日(木)・9日(木)・23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

- 3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

