

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
325号

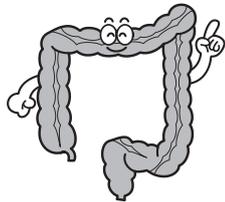
保険調剤&ヘルスケアで地域の皆様のQOL（生活の質）に貢献します

平野グリーン薬局／平野拝志薬局／平野あさくら薬局

大腸がん検診を受けましょう!!

大腸がんとは？

動物性脂肪の摂り過ぎや食物繊維の不足などの食生活の欧米化が影響し、日本人に急速に増えているのが大腸がんです。臓器別のがんによる死亡者数で、大腸がんは女性で第1位、男性で第3位となっており、男女ともに増加傾向です。40～50歳代から増え始め、60～70歳代の高齢者に発症しやすく、男女差はほとんどありません。主な症状は排便時の出血や、下痢、便秘などですが、早期にはほとんど症状



がありません。比較的進行が遅く、早期に発見することができれば完治の確率は高くなるため、がん検診を多くの人に受けてもらいたいです。

大腸がん検診では何をするの？

大腸がんの検査と言うと、大腸を直接診察する検査を思い浮かべるかもしれませんが、「問診」と大腸からの出血の有無を調べる「便潜血検査」を行います。いわゆる検便のことです。大腸の中に潰瘍やポリープ、がんができてしまうと出血することがあり、検査では目に見えないわずかな出血も検知することが可能です。

便の採取は自宅で行う事ができ、食事制限の必要もない簡単な検査です。便の表面を採使用の棒でまんべんなくこすり、容器に入れて提出します。2日間分の便を採取する方法がより有効です。

どのくらいの割合で大腸がんが見つかる？

便潜血検査を受けた人のうち、1000人に1～2人です。そのほとんど（約70%）が早期のがんで、大腸がんは早期であれば90%以上が完治します。

便潜血検査では、血液が混じる原因が大腸がんによるものか、そうでないかまではわかりませんが、痔などでも陽性となることがありますが、自分で決めつけたりせず、精密検査が必要と判定されたら、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも必ず検査を受けるようにしましょう。

精密検査は、肛門から内視鏡を挿入して大腸を詳細に調べる大腸内視鏡検査等です。ポリープ等の病変が見つければ、その部分の一部を採取して悪性が良性かを調べます。

検診はどこで受けるの？

今治市では40歳45歳50歳55歳60歳の方を対象に、検診手帳および検診費用が無料になる「がん検診無料クーポン券」が届きます。対象とならない40歳以上の方も今治市の集団健診において、400円程度の自己負担で大腸がん検診を受けられます。詳しくは中央保健センターに問い合わせ、お申込みください。

TEL：0898-36-1533

大腸がんの危険年齢に差し掛かる40歳になったら、年1回検診を受けておくと安心です。

まごわ(は)やさしい

からだにやさしい 「まごわやさしい」とは？

平成25年12月、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ世界文化遺産に登録されました。

南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。このような、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して、平成25年12月ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「和食」の4つの特徴

(1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

(2) 栄養バランスに優れた健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

(3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

(4) 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

そこで、和食のメリットを凝縮した「健康食材の詰め合わせ」として、「まごわやさしい」を紹介します。

「まごわやさしい」の食材と、 その特徴・効果

- ① **まめ 豆製品**
高たんぱく質、ビタミン、食物繊維が豊富。
- ② **ごま ごまなどの種実類**
たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ミネラルなど栄養豊富。
- ③ **わかめ 海藻類**
たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。
- ④ **やさい 野菜類**
ビタミン、ミネラルが豊富。
- ⑤ **さかな 魚類**
たんぱく質、鉄分が豊富。
- ⑥ **しいたけきのこ類**
ビタミン、食物繊維が豊富。
- ⑦ **いも イモ類**
炭水化物・糖質、ビタミンC、食物繊維が豊富。

「まごわやさしい」を食生活に取り入れることで、生活習慣病、脂質の低下、老化予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にするなどの効果があると言われています。これらの食材を毎日のように食べてきたからこそ、日本は世界一の長寿国になったと言っても過言ではありません。

今までの食事を大きく変える必要はありません、計算も不要なので誰でも簡単に続けることができます。足りないものを少しプラスするよう、ごまが足りなければご飯にごま塩、サラダにごまをトッピング。魚の時はシラスを少しプラス。他の物が足りなければ味噌汁に全て入れる、というように軽い気持ちで実践してみてください。

そして、この「まごわやさしい」で素晴らしい「日本の食文化」を後世に繋げていきましょう。

今治ウォーキングマップ

長引いた冬の寒さが終わり、外出しやすい季節になりました。春は新しいことを始めたい季節です。この春は、行楽と健康な身体作りを兼ねたウォーキングに出かけましょう！



ウォーキングは足や腰、腕など全身を動かす有酸素運動なので、血行を良くしたり脂肪を燃焼させたりする効果や骨密度を増加させる効果があります。外を歩くとカルシウムの吸収を助けるビタミンDの生成に必要な日光を浴びることもできます。楽しくウォーキングを続けて丈夫な足腰を育てましょう。

姿勢は顎を軽く引いて胸を張り、背筋を伸ばします。腕は軽く曲げて歩行に合わせて前後に振ると効果的です。普段よりも歩幅を広く、やや早足で歩きます。時間や距離は体調に合わせて無理をしないことが、長続きのポイントです。

* 初級編

①今治城のお堀周り

全国的にも珍しい海水を引き込んだ今治城のお堀の外周は1周約1 km。舗装された平坦な道なので歩きやすく、夕方や夜になるとウォーキングやランニングをしている人を見かけます。春はお堀の桜、夏は涼しげな柳、夜にはライトアップされたお城を見ながらウォーキングを楽しめます。

②今治市民の森

市制50年記念につくられた市民の森・フラワーパークにはたくさんの花が植えられています。野外ステージ後ろには公園内の散策地図があり、あじさいコースや椿コースなど、季節の花に合わせて歩くコースを紹介してくれています。また、公園内は平坦な道だけでなく坂道や階段もあるので、脚力に合わせてコースを組み立てることもできます。

* 中級編

③波方運動公園、海山城展望公園

テニスコートや野球グラウンド、遊具もあるスポーツ施設の集まった波方運動公園から、頂上の海山城展望台までは約1 km。コースには日本庭園や花木園もあり、季節を感じながら歩くことができますが、頂上まで約1 kmの坂道が続くので脚力に自信のある方にお勧めのコースです。

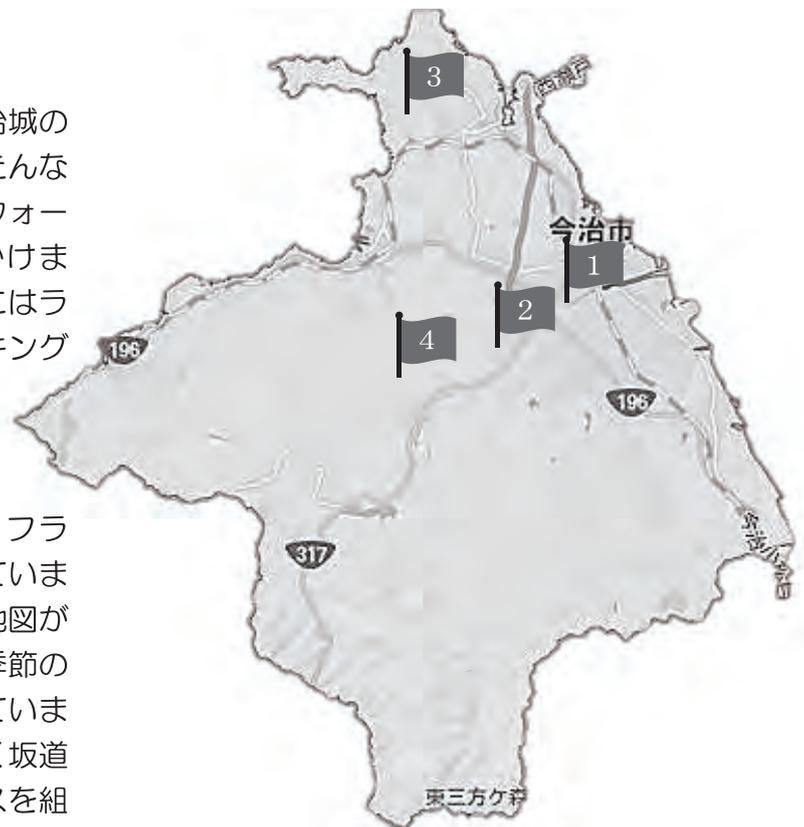
* 上級編

④玉川ダム

春は桜、秋には紅葉を眺めながら山の静かな空気の中で歩くことができます。ダム外周は約6 kmと長距離なので、集中して歩きたい方にお勧めのコースです。



* ウォーキングマップ



男性の薄毛



頭髪の薄毛（男性型脱毛症）は男女ともに発症し、思春期以降に始まり徐々に進行する脱毛症で、別名を「壮年性脱毛症」、また発症に男性ホル

モンが関与することから「アンドロゲン性脱毛症（AGA）」と呼ばれることもあり、コマーシャルなどでこのAGAという言葉を目にした方は多いと思います。

毛は一定の周期で、成長、脱毛、新生を繰り返しており、これを「毛周期」と呼びます。頭髪の本数は平均約10万本で、成長期は2～6年（頭髪以外の成長期は3ヵ月～1



年以内）、生理的脱毛は50～100本／日ですが、男性型脱毛症では毛周期を繰り返す過程で成長期が短くなり、文字通り毛を包む部分である「毛包」が成長期に十分大きく育たないうちに休止期に移行するため、細く短い頭髪が多くなり、全体として薄毛が目立つ（男性では前頭部や頭頂部が薄くなることが多い）ようになります。

約30年前の日本における男性型脱毛症の統計によると、日本人男性の発症頻度は全年齢の平均で約30%と報告されており、現在もほぼ同程度であり、20歳代で約10%、30歳代で20%、40歳代で30%、50歳代以降で40数%と年齢とともに高くなります。

生理的な現象ですが、外見上の印象を大きく左右することから、当人の精神的苦痛は大きく、日本に居住する20～69歳の日本人男性を対象としたアンケート調査では、薄毛を認識している男性の約60%が薄毛を気にしており、いかに精神的影響が大きいかを示しています。そのため薄毛の様々な治療法が横行し、無効なものや中には有害な結果をもたらすものもありますが、徐々に科学的根拠に基づいた有効な治療薬

が開発され、2010年には日本皮膚科学会より「男性型脱毛症診療ガイドライン（2010年版）」が発表されました。

この診療ガイドラインの中で、推奨度が最も高いとされている塗り薬と飲み薬がそれぞれ1つずつあるのでご紹介します。

①ミノキシジル外用液5%

（商品名：リアップX5）

ミノキシジルは、壮年性脱毛症の毛包に直接作用して細胞の増殖やタンパク質の合成を促すことにより発毛効果を示す一般用医薬品です。男性用の5%製剤の有効性は4ヵ月使用後から認められているため、少なくとも4ヵ月間は毎日使用する必要があります。もともと血管を拡張する作用があるため、高血圧や低血圧、心臓や腎臓の病気がある方は注意が必要です。

②フィナステリド錠0.2mg、1mg

（商品名：プロペシア）

フィナステリドは、脱毛部局所において男性ホルモンであるテストステロンを活性の高いジヒドロテストステロンに変換する酵素であるⅡ型5 α -リダクターゼを阻害することにより発毛効果を示す医療用医薬品です。3ヵ月の連日服用により効果が発現する場合がありますが、効果が確認できるまで通常6ヵ月は毎日服用する必要があります。前立腺がんの腫瘍マーカーである血清PSA濃度が約半減するという報告があり、注意が必要です。最近この成分のジェネリックが製造承認となり、今月発売予定です。

これら2つの薬は、いずれも中止すると徐々に元の状態に戻るため、効果を維持するためには継続することが必要です。またフィナステリド錠も保険診療の対象ではないため全額自費扱いとなります。



愛媛県薬剤師会学術大会で 発表してきました

2月15日愛媛県薬剤師会館で開かれた第12回学術大会で、松田泰幸薬剤師が「調剤薬局の在宅医療の取り組み」と題して平野薬局の在宅医療への取り組みについて発表してきました。

平野薬局は平成19年に、「入院以外はすべて在宅」のコンセプトのもと在宅業務チームを立ち上げ、医療機関や介護施設と連携して「自宅に帰れる街づくり」をめざし、自宅訪問によるお薬の受け渡しや服薬支援に力を注いでいます。

当日は、他にも県内の薬局や病院に勤務する薬剤師が日頃の忙しい業務の中で取り組んだ

研究成果が数多く発表されました。今後もこのような機会があれば積極的に日頃の成果を発表していきたいと考えています。よろしくお願いいたします。



エコキャップ運動

エコキャップ運動とは、ペットボトルのキャップを再資源化することで発生した売却益で発展途上国の子どもたちにワクチンを届けようという運動です。

ペットボトルを処分するとき、ボトルとキャップを分けることでペットボトル本体の再資源化率が高まります。また、一般ゴミとして焼却処分されるキャップ量が減るとCO₂削減にも繋がります。外したキャップをリサイクル業者に引取ってもらい、その売却益でワクチン（ポリオワクチン等）を購入し、世界の子どもたちに届けることができます。

★小さなキャップも分ければ資源

リサイクルして価値ある材料に。ゴミとして焼却処分されると、キャップ400個で3150gのCO₂が発生します。

★ペットボトルのキャップをみんなで集めよう
キャップは430個で10円になります。

★ポリオワクチンは1人分20円
20円で1人の子どもの命が救えます。

エコキャップ運動は地域回収ボックスや企業・学校などでペットボトルのキャップを回収し、[エコキャップ推進協会]に送るだけという手軽なものです。キャップの収益は「世界の子どもにワクチンを日本委員会（JCV）」に寄付され、発展途上国（ミャンマーやラオスなど）の子どもたちのために役立てられます。子どもからお年寄りまで誰でも簡単に取り組める運動です。みなさんも、世界の子どもたちのために一緒にエコキャップ運動を始めましょう。

■エコキャップ回収からワクチン寄贈までの流れ



健康教室 ②8 糖尿病教室

糖尿病を改善するには、まず食事療法、運動療法など生活習慣を改善することが効果的です。それだけでは改善されない場合に、薬剤が処方されます。

糖尿病の方はもちろん、健康診断で血糖値が高めと言われた方、またダイエットに興味のある方はどなたでも参加できます。ぜひ、ご参加ください。

興味のある方は、ぜひご参加ください。

日時：5月24日(日)10：00～

場所：平野屋薬局（本店）

3階けんこう広場

内容：お話「糖尿病について」

「食品交換表の使い方」

カロリー控えめ旬の野菜を使ったヘルシー料理の調理・試食

費用：500円

※参加には、事前申し込みが必要となります。各薬局でお問い合わせください。



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

- 4月2日(木)・9日(木)・23日(木)
- 5月7日(木)・14日(木)・28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

- 4月4日(土)※講師の都合で変更です
- 5月2日(土)・16日(土)・30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 邦志 薬局 林 雅子

