

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
326号

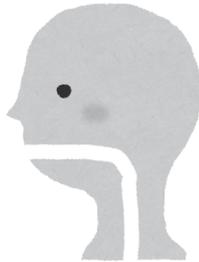
保険調剤&ヘルスケアで地域の皆様のQOL（生活の質）に貢献します

平野グリーン薬局／平野拝志薬局／平野あさくら薬局

食道がん

食道がんは食道にできるがん。やしきたかじんさん、サザンオールスターズの桑田佳祐さんなどが病気を公表して食道がんの注目度は高くなっています。年間約1万人が食道がんで亡くなっています。40歳代後半以降増加し、特に男性は女性に比べて急激に増加します。罹患率、死亡率ともに男性の方が高く、女性の5～6倍以上です。

食道は、口から食べた食物を胃に送る働きをしています。食道には消化機能はなく、食物の通り道にすぎません。食道がんは、食道の内面を覆っている粘膜の表面にある上皮から発生します。日本人の食道がんの95%はタバコや酒に起因する「扁平上皮がん」です。食道がんは比較的リンパ節転移の早いことで知られています。それは食道の周辺に多くのリンパ節が集まり、肝臓、肺、骨など周辺臓器も多いからです。



食道がんの症状

食道がんは、初期には自覚症状がないことが多く、健康診断や人間ドックの時に内視鏡検査などで発見されることが20%近くあります。無症状で発見された食道がんは、早期であることが多く、最も治る確率が高くなります。

- ・食べ物を飲み込んだ時に胸の奥がチクチク痛んだり、熱いものを飲み込んだ時にしみるように感じる
- ・食物がつかえるような感覚

- ・体重減少（3ヵ月間に5～6kgの体重が減少は注意）
- ・胸痛、背部痛
- ・咳（せき）
- ・声のかすれ

上記の様な症状が見られれば食道がんを疑って、食道の内視鏡やレントゲン検査をすることをお勧めします。

食道がんのハイリスク

- ①タバコ
- ②飲酒（特に強い酒を好む人）
- ③50歳以上（患者の90%が50歳以上）
- ④男性に多く、女性の約5～6倍
- ⑤熱いものや辛いものが好きな人
- ⑥逆流性食道炎の人
- ⑦太った人（腹圧で胃液が逆流しやすい）

欧米等の白人では食道がんの70%以上は逆流性食道炎などに起因し、バレット食道^{*}から発生した「腺がん」です。日本でも逆流性食道炎、バレット食道の急増に伴い、腺がんが急速に増えてきているので要注意です。逆流性食道炎は良く見られる病気です。これを治すことが食道がんの予防にもつながります。

食道がんのリスクファクターは「男性」「50歳以上」「喫煙」「飲酒」です。これらに当てはまる方は、年に1回は胃・食道の内視鏡検査を受けましょう。

※食道は体表の皮膚と類似した「扁平上皮」という粘膜で覆われています。その粘膜が、胃の粘膜に似た円柱上皮に置き換わった状態のことを「バレット食道」と呼んでいます。

『機能性表示食品』制度について

健康食品などに対して、機能性を表示できる制度が4月1日から新たに始まりました。

厚生労働省によると、健康食品には法律上の定義はなく、広く健康の保持増進に期待できる食品全般を指し、「特定保健用食品」「栄養機能食品」「一般食品」に分類されます。特定保健用食品（トクホ）と栄養機能食品は国が定めた安全性や有効性についての基準を満たしたもので、サプリメントや栄養補助食品は一般食品に分類されます。

これらの食品に、新たに「機能性表示食品」が加わりました。食品に機能性が表示できるものとして、特定保健用食品（トクホ）、栄養機能食品に続いて、第3の健康食品となります。

機能性表示食品とは

サプリメントやドリンク剤など、いわゆる健康食品には「目覚めスッキリ」とか、「みずみずしい若さを保ちたい」などと書いてあり、何となく身体に良さそうだという感じはしますが、肝心の「身体のどこに、どう効く」のかが書かれていません。それは国が健康食品に対し、そうした表示を禁止していたためです。今回の変更により、例えば「肝臓の働きを助け

る」や「骨の健康を保つ」など、身体の具体的な部分を使って、効果を表示することが出来るようになりました。

こうした表示を行うことが出来る食品は、「機能性表示食品」と呼ばれ、事業者は安全性及び機能性の科学的根拠に関する情報など、消費者庁長官への届け出が必要です。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。食品全般が対象で、サプリメント形状の加工食品から飲料、お菓子、生鮮食品まで、幅広いのが特徴です。

機能性表示食品の利用のポイント

まずは食生活を振り返り、主食、主菜、副菜を基本に、バランスのとれた食事を摂ることが大切です。

機能性表示食品はたくさん摂取すれば、より多くの効果が期待できるというものではありません。過剰な摂取が健康に害を及ぼす場合もあります。表示されている一日あたりの摂取目安量、方法など、摂取する上での注意事項をよく確認して、利用するようにしましょう。

食品に機能性表示が可能

医薬品 (医薬部外品を含む)	栄養機能食品	特定保健用食品	機能性表示食品	いわゆる健康食品	一般食品
	栄養機能食品	特定保健用食品	機能性表示食品		
制度	規格基準型(自己認証)	個別評価型(国が安全性、有効性を確認)	届出型(一定要件を満たせば事業者責任で表示)		
表示	国が定めた栄養機能表示例)カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です	構造・機能表示、疾病リスク低減表示 例)おなかの調子を整える	事業者責任で構造・機能表示 例)目の健康をサポート		
対象成分	ビタミン12種・ミネラル5種 →来年4月から3成分追加され、ビタミン13種、ミネラル6種、n-3系脂肪酸に	食物繊維(難消化デキストリン等)、オリゴ糖、茶カテキン、ビフィズス菌、各種乳酸菌など多種類	ビタミン・ミネラルや成分特定でないものは除く、定量及び定性確認が可能で作用機序が明確なもの		
対象食品	加工食品、錠剤カプセル形状食品→来年4月から生鮮食品も	加工食品、サプリメント形状の食品はほとんど許可されていない	生鮮食品、加工食品、サプリメント形状の加工食品		
マーク	なし	あり	なし		



糖尿病と食事

現代の過食や運動不足によって、摂取したカロリーが利用できず、余分なエネルギーが血液の中に糖分としてあられ、血糖値（血液中の糖分濃度）が高くなり様々な障害を起こすのが糖尿病です。治療として、運動や食事が大切です。

余分なエネルギーを運動で消費し、血糖を筋肉などに効率よく利用させる状態にすることが大切です。誰でもができ、負担も少ない割に効

率が良いのがウォーキングです。1回20～30分を毎日続けることが大切です。

食事は食べる量を守って、バランスの良い食事を心がけることが大切です。糖尿病の食事は健康食とよく言われます。健康を保って元気に生活するための食事とっていいでしょう。



季節の野菜を使った400kcalの食事

5月24日（日）の糖尿病教室で作ります。



*ごはん 米飯…100g

一人分

材 料	分量
牛もも肉	60g
酒	小さじ1/2
セロリ	50g
さやいんげん	10g
油	(小1強) 5g
中華スープ	10ml
塩こしょう	少々
醤油	(小1/2) 3g

*牛肉とセロリの炒め物

- ①牛もも肉は一口大に切り、酒を振っておく。
- ②セロリは筋を取り斜め薄切りにする。
- ③さやいんげんは筋を取り斜めに切りさっとゆでておく。
- ④中華鍋に油を熱し、牛もも肉、セロリ、さやいんげんと順番に加え炒める。
- ⑤中華スープ、塩こしょうで味を整え、香りづけに醤油を落とす。

材 料	分量
絹ごし豆腐	100g
大根	40g
ねぎ	10g
だし汁	10ml
醤油	(小1) 6g
酒	(小1) 5g

*絹ごし豆腐おろし煮

- ①豆腐は熱湯の中に入れ、温める。
- ②大根はおろして軽く水気をきる。
- ③ねぎは小口切りする。
- ④鍋に醤油、酒、だし汁を入れて煮立たせ、大根を加えてさっと煮る。
- ⑤温めた豆腐に大根おろしをかけ、ねぎを盛る。

材 料	分量
ふき	40g
だし汁	10ml
醤油	(小1/2) 3g
塩	少々

*ふきの青煮

- ①ふきは、塩をまぶして板ずりし、たっぷりの湯で茹でて皮を取り、3～4cmに切る。
- ②鍋にだし汁を煮立たせ、ふきを入れて塩で味を整え、仕上げに醤油を少々落とす。

夜尿症とは

夜尿症とは、夜寝ている間に無意識に排尿してしまう「おねしょ」のことで、一般的に5～6歳（小学校入学前後）を過ぎても月に数回以上継続する場合は「夜尿症」と診断されます。

生まれて2歳頃までは毎晩おねしょをしますが、2～3歳では1/2～1/3、4歳では1/4くらいと「おねしょ」の子ども割合は年齢とともに減っていきます。夜尿症の割合は女子に比べて男子に多く、5歳で15～20%、10歳で5～10%、15歳で1～2%といわれています。成人になっても夜尿がみられる場合があります。



原因

多くは夜間就寝中に作られる尿の量と尿をためられる膀胱の大きさのアンバランスにより起こります。夜尿症の子どもは眠りが深く起きられないことも原因の一つです。

治療

治療は生活習慣の改善と薬物療法が中心です。

夜尿症の多くは成長に伴い自然軽快していきます、そのうち治ります。ただ、5～6歳になっても夜尿が続く場合は、積極的な生活指導や薬による治療などを行うことで、夜尿頻度を減らせたり、治療を受けていない場合と比べ早期に夜尿が消失することが期待できます。学校行事などで自宅以外に泊まったりする機会など、子どもが気にするようになったら小児科、泌尿器科に相談してみてください。

生活習慣の改善

カフェインを含んでいるお茶や紅茶、コーラ、ココアなどの飲み物を減らし、昼間は十分に水分をとって規則正しく（6回以上）トイレに行く。夕食後の水分は減らして寝る前に必ず

トイレに行く。夕食後から寝るまでに2～3時間はあける。便秘をしないように食物繊維の多い食事を心がける。食事やスナック菓子からの塩分の摂りすぎに注意するなどの習慣が大切です。

薬物療法

夜尿症のタイプによって選択します。

夜間の尿量が多いタイプの場合は、抗利尿ホルモン薬デスマプレシンの飲み薬または鼻へのスプレーを用います。人間の体の中では尿量を減らすために抗利尿ホルモンというホルモンが分泌されていますが、夜尿症の子どもでは夜間の分泌が少なく、寝る前にこのホルモンを補ってあげると夜尿が抑えられます。

膀胱容量が小さいタイプの場合は、尿を多く膀胱にためられるように、膀胱機能などを安定させる抗コリン薬（ポラキスなど）や尿意を感じて目を覚ます作用や尿をためる作用などをもつ抗うつ薬（トフラニール、アナフラニールなど）を用います。

多尿と膀胱の小ささの両方がある場合は、これらの薬を併せて使用することがあります。

家族が守る 夜尿症の3原則

夜尿があっても ①起こさない②怒らない③焦らないということが大切です。「夜尿症は必ず治る」ということを子どもに話し安心させて、夜尿をしなかった朝などはたくさんほめてあげるのも治そうとする気を起こさせます。夜尿が治る時期は、夜尿のタイプによっても影響を受け個人差も大きいので、他の子や兄弟などと比較せず、1年前と比べてどう変わったか、治療により夜尿の回数がどの程度になったかなどを観察しながら成長を見守っていきましょう。



C型肝炎

ウイルス性肝炎は国内最大の感染症で、持続感染（症状がなくてもウイルスが体内にある状態）者はC型肝炎で約200万人と推定されています。肝炎ウイルスには、A、B、C、D、E、G型などがあり、このうちB型とC型は血液や体液を介して感染します。B型肝炎のキャリア（乳幼児期にウイルスに感染した場合）で肝炎を発症し、肝硬変、肝癌へと進行するのは、約1割の方です。これに比べC型肝炎は慢性化しやすく、放っておくと肝硬変、肝癌へと進行していきます。肝癌の原因でもっとも多いのがC型肝炎で、7割を占めます。

C型肝炎ウイルス感染の検査

感染しているかどうかは、血液検査でわかります。ほとんどの医療機関で調べることができますが、職場の健康診断や市町村の肝炎ウイルス検査で受けることも可能です。

C型肝炎ウイルスには、1a、1b、2a、2bの4タイプがあり、それぞれの型により効果のある薬が違います。しかし、タイプの違いにより予後や肝癌の発症率などに違いはありません。日本人に最も多いのは1bタイプです。

治療

治療方法には、ウイルスを排除して治癒をめざす「抗ウイルス療法」と、肝臓の炎症を抑え、病気の進行を遅らせる「肝庇護療法」があります。

抗ウイルス療法には、インターフェロン（IFN）を用いる方法とIFNで効果がなかった方や副作用により治療を断念された方などには、経口剤のみを用いる方法もあります。これまでは注射薬を用いた治療が中心でしたが、2014年に発売された内服薬により、内服薬のみでの治療も可能になりました。今後発売予定の新薬もあり、治療成績の向上が期待されます。

インターフェロン

ウイルスに感染した細胞がつくる物質で、ウイルスの増殖をおさえ免疫の働きを高めます。IFNには免疫の種類によって、 α 、 β 、 γ の3つのタイプがありますが、抗ウイルス作用を示すのは α 、 β です。ウイルス量の違いなどにより数種の薬剤が用いられることもあります。IFNを用いた治療は、原則入院で行います。2週間程度入院し、退院後は外来でIFNの注射を続けます。通院の期間は治療内容によって異なり、場合によっては外来で始めることもあります。

肝炎治療の公的助成

各都道府県では、B型・C型肝炎治療にかかる医療費を助成しています。昨年9月まではIFN治療のみでしたが、現在は内服薬のみの治療（IFNフリー）も適応となりました。また以前は、IFN治療中断者にしか内服薬は認められていませんでしたが、今年3月からは初回から内服治療のみでも認められるようになりました。自己負担額は、所得などにより異なりますが、月1万円～2万円となります。

公的助成を受けるには、肝臓専門医の診断書などが必要になります。詳しくは住所地の保健所までお問い合わせください。（今治市・上島町は、今治保健所：TEL23-2500）



BCPとは？

BCP（事業継続計画）とは、災害や事故、感染症の大流行などの緊急事態に備える危機管理の手法です。災害等が発生した際、どれくらいの期間で営業を再開するのか、そのためにハード面・ソフト面で何を整備する必要があるか、被害を少なくするためにどうするかなどを策定して運用します。

2011年の東日本大震災の時、患者情報の消失や流通断絶による医療資源の不足などが起こりました。その後、医療機関等でもBCPの策定が進んだり、患者様のお薬の情報を記録する「お薬手帳」の意義が見直されたりしました。薬局も地域医療の一員を担う存在として緊急事態時に1日でも早く機能を再開させる必要があります。



（株）平野では、昨年7月と9月に外部講師を招いて研修形式でBCPについて学び、薬局ごとにBCPを策定しました。意見を出し合う中で、被害を少なくするために準備しておかなければならないことも分かり、各薬局でガラスの飛散防止フィルムや転倒防止ジェルなどのハード面の対策、緊急連絡網の運用ルールや災害伝言ダイヤルの練習などのソフト面での対策を取りました。今後も防災訓練を行ったり、救命講習を受講したりして緊急時に実際に行動できるよう取り組んでいきます。

日本は地震大国ですし、近年は気候変動によると考えられる異常気象も増加しています。避難場所や緊急時の連絡方法を家族で再度確認しておき、災害に備えておきましょう。

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

- 5月7日(木)・14日(木)・28日(木)
- 6月4日(木)・11日(木)・25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

- 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 雅志 林 雅子

