

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
327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

健康教室②⑧開催

5月24日（日）10時から健康教室②⑧糖尿病教室を開催しました。12名の方に参加していただき、わいわいと賑やかで楽しい教室となりました。

まず始めに林薬剤師から、今や5人に1人が糖尿病と言われるくらいよくある病気ですが、治療の基本は食事と運動であるということや、主な合併症には「神経障害（し）」、「網膜症（め）」「腎障害（じ）」があり、合わせて「し・め（目）・じ」と言われることなどのお話がありました。また糖尿病は昔からある病気で、藤原道長や織田信長なども糖尿病だったということです。続いて竹中管理栄養士から糖尿病の食事についてお話がありました。食事は楽しく食べるのが基本で、自分の適正エネルギー量を知って必要な食事をバランス良く食べることが大切という話から始まり、食品交換表に沿って何をどのくらい食べれば良いかという話がありました。

た。「献立に季節感があり、味のバランスも良く満足しました。」「量の割には満腹感があった。」「肉60gで十分ですね。」「自分がどれくらい食べたらいいかよくわかりました。」「和気あいあいとして気持ちよく食事ができました。」等の感想が出ました。



次は調理実習です。皆さん慣れた手つきで、てきぱきと調理が進んで行きました。そしてみんなで楽しく試食をしながら、お話をしまし



いつも健康支援事業にご協力いただきありがとうございます。平野薬局では今後とも皆様の健康作りのお手伝いをしていきます。ご意見ご要望がありましたら、お気軽にお寄せください。

いのちを守る

日本における自殺の現状

平成26年の自殺者数は25427人（警察庁自殺統計データより）。平成10年以来14年連続して3万人を超える状態が続き、その後低下しているものの世界的にみてもとても多い数字となっています。日本では自殺が主要な死因の一つとなっており、がん、心疾患、肺炎、脳血管障害、老衰、不慮の事故につぐ第7位です。

男女別にみると、男性の自殺者は女性の約2倍以上も多く、失業や所得の変動など働く性として過度の負担がかかっていることが挙げられます。中高年男性の自殺死亡率が依然として高いものの、男性・女性とも20代30代の若い世代の自殺死亡率も多く深刻な状況にあります。

自殺の原因や動機としては、うつ病や統合失調症、身体疾患などの「健康問題」が最も多く、負債や生活苦、事業不振など「経済・生活問題」、親子や夫婦間の不和、離婚の悩みなど「家庭問題」が多いようです。

自殺予防の10か条

自殺未遂者は自殺者の10倍以上とも推計され、とんでもない人数になります。自殺はその多くが追い込まれた末の死といえます。自殺は防ぐことができる社会的な問題であり、自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらも何らかのサインを発していることが多いと認識されています。

次のようなサインが多くみられる場合は気をつけましょう。

- ①うつ病の症状（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く）
- ②原因不明の身体の不調が長引く
- ③酒量が増す
- ④安全や健康が保てない
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない

- ⑦本人にとって価値のあるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- ⑧重症の身体の病気にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂におよぶ

いのちを守るために

悩みを抱えて孤立した人が一人でも多く周りにつながることが自殺を防ぐことにもつながります。つらいこと、悩んでいることを誰かに話してみませんか。誰かと話したり、一緒にいるだけでも楽になることがあり、ひととひとのつながりは力となります。

★気づき

自分のこころと身体の変化に気づきましょう。家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう。

★傾聴

一人で悩まず、信頼できる人に相談しましょう。まわりの人は本人の気持ちを尊重し、じっくり耳を傾け話を聞きましょう。

★つなぎ

相談機関を知って、早めに相談しましょう。まわりの人も早めに専門家に相談するよう促しましょう。

★見守り

一緒に考えてくれる人がいることを忘れないでください。

まわりの人は、あたたかく寄り添いながらじっくり見守りましょう。

相談できるところを知っていますか？

保健所や中央保健センターなど身近な場所にもさまざまな相談窓口があります。実際に相談される場合は、健康のこと、職場のこと、子ども、高齢者のことなど各機関によって専門とする相談の内容や対象が異なります。

今治市中央保健センター（健康増進課）TEL（0898）36-1533や各薬局にお問い合わせください。

骨粗鬆症の薬

骨粗鬆症には、食事・運動などの生活習慣が深く関わっていて、予防には食事療法や運動療法が欠かせません。しかし骨粗鬆症と診断された場合には、薬が治療の中心となります。

主な骨粗鬆症の薬

骨粗鬆症は、骨の代謝のバランスが崩れ、骨密度（骨量）や骨質が低下して起こる疾患で、治療には骨の吸収を防ぎ、形成を促進し骨量を増やす薬や痛みを取る薬などが使われます。治療薬は、骨折のリスクなどにより次のように分類されます。

骨折高リスク群（強かな治療）	骨折低リスク群
第一選択 ビスフォスフォネート製剤 女性ホルモン製剤 高リスク群 副甲状腺ホルモン SERM製剤	活性型ビタミンD ₃ 製剤 ビタミンK ₂ 製剤 カルシウム製剤

①骨の吸収を抑制する

- ・女性ホルモン（エストロゲン）製剤
- ・ビスフォスフォネート製剤

破骨細胞に作用し、骨吸収を抑え骨量の減少を防ぎます。内服と注射（または点滴）があります。内服の場合カルシウム（Ca）と結合しやすく吸収が阻害されるので、空腹時服用が基本です。毎日飲む製剤の他に、週1回、4週（または1ヶ月）に1回のタイプもあります。また飲みやすいゼリータイプもあります。

- ・エストロゲン受容体装飾薬（SERM）

骨に対してはエストロゲンと似た作用があり、骨密度を増加させます。骨以外の臓器には影響を与えないので、乳癌や子宮癌のリスクが少ないと言われています。

②骨の形成を促進する薬

- ・活性型ビタミンD₃

腸管からのCaやリンの吸収を助けるとともに、骨の代謝のバランスを整えます。ビスフォスフォネート製剤との併用で、より高い骨折抑制効果があると報告されています。

- ・ビタミンK₂

骨のタンパク質の働きを高め、骨質を改善します。

- ・副甲状腺ホルモン（テリパラチド）

③痛みを取る

- ・カルシトニン製剤

骨からのCa放出を抑え血液中のCaを減らす効果があります。

④骨を作るために必要な栄養素となる

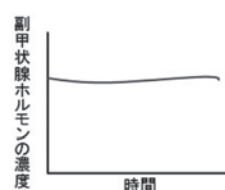
- ・Ca製剤

普段から食事で積極的に摂ることが勧められますが、食事だけでは必要な量を補えない方などに処方されます。

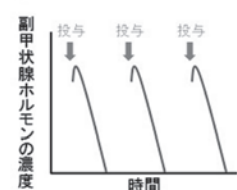
新しいタイプの骨粗鬆症治療薬「副甲状腺ホルモン」とは？

骨代謝に関わるホルモンで骨吸収を促進し、血中のCa濃度を上げます。このCa濃度の上昇は、骨のCaが血液中に溶け出すために起こります。このため副甲状腺ホルモンが常に分泌されていると骨吸収が促進され、骨粗鬆症には逆の効果になってしまいます。しかし一時的にのみ副甲状腺ホルモンの濃度を高めると、骨形成が促進することがわかってきて、骨粗鬆症の薬として使われるようになりました。副甲状腺ホルモンには、「骨芽細胞を増やす作用」や「骨芽細胞の自然死抑制作用」などもあり、断続使用することによりこちらの骨形成促進作用のみが強く引き出されたものと考えられます。

○ 常に分泌



○ 断続的に投与



○ 血液中にカルシウムが溶け出す

○ 骨芽細胞を増やす
○ 骨芽細胞の自然死抑制

1日1回自己注射する製剤と、週1回医療機関に行き注射する製剤があります。どちらも使用する期間が定められています。

骨粗鬆症は骨折をしない限り痛みはありませんが、放っておくと転倒などの軽い衝撃でも骨折し、寝たきりになる可能性もあります。症状がないからといって治療を勝手に中断せず、続けることが大切です。

スポーツ障害

ランニング、登山、テニス、ゴルフ。健康のためにスポーツを楽しむ中高年が増えていきます。近年ますます色々なスポーツが盛んになり、そのスポーツにより様々なスポーツ障害やスポーツ外傷が起こり、その治療法や予防法などが注目されています。



「スポーツ外傷」、「スポーツ障害」、「スポーツ傷害」という言葉がありますが、その違いをご存知でしょうか？

「スポーツ外傷」とは

1回の瞬間的な外力が加わって受傷する捻挫、骨折、打撲、創傷、脱臼などの、いわゆる怪我のこと。不注意などから起こることが多いです。

「スポーツ障害」とは

一定の動作を繰り返すことで慢性的に起こるもので overuse syndrome (使いすぎ症候群)とも言われます。スポーツ選手やスポーツ愛好家などに多くみられます。過度な練習などで起こることが多いが、技術の未熟さや筋力、体力不足、柔軟性の低下などが原因のことも多いようです(腸脛靭帯炎、テニス肘など)。

「スポーツ傷害」とは

スポーツ外傷+スポーツ障害の総称。

スポーツ外傷・障害の予防で大切なことは？

- ・基礎トレーニングを十分行う。
- ・その競技種目に熟練し、正しいフォームやテクニックを身につける。
- ・医学・運動生理学・運動力学等の知識をベースとした効果的かつ安全なトレーニングを行う。敏捷性・スピード養成、筋力養成、持久力・スタミナ養成、バランス養成の4分野のトレーニングを偏ることがないように効率よく行うことが大切。
- ・ルールを守り、反則や粗暴な行為を慎む。
- ・緊張して行う。油断大敵。

- ・自分の能力を知り、それに応じて行う。自分の能力を過信しない。
- ・自分のコンディションに気をつける。
 - 1) 定期的にメディカルチェックを受ける。
 - 2) 規則正しい生活、十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がける。
 - 3) スポーツを始める前には必ずウォーミングアップとストレッチングを励行し、終了時には必ずクーリングダウンを行う。
- ・無理な練習計画を立てない。
- ・用具、設備、環境、天候などに配慮する。
- ・プロテクター、サポーター、テーピングなどを適切に使用する。

どんなスポーツでもいえることですが、いかに未然に外傷や障害を防ぐ努力をしてもスポーツ障害は発生するものです。最も大切なことは、その外傷・障害が起きた際に適切な処置が取れるかどうかということです。

スポーツ障害の治療法

スポーツ障害を生じた場合、症状にもよりますが、基本的にはRICE処置を施します。

RICEとは休息(Rest)冷却(Ice)圧迫(Compression)挙上(Elevation)の略です。

休息(Rest)

患部を包帯などで固定し安静にさせます。

冷却(Ice)

患部を氷嚢などで冷やし組織の血管を収縮させ腫れや炎症を抑えます。

圧迫(Compression)

患部を包帯やサポーターなどで圧迫することにより内出血や腫れを抑えます。

挙上(Elevation)

患部を心臓より高く上げることによりリンパの流れをよくして腫れを抑えます。

また、関節可動制限がある場合はその関節を矯正することで、治療期間の短縮が期待できます。

早い時期からリハビリを開始して、筋力を取り戻し、関節の動きがしなやかになるように回

復の努力をすることが大切です。早期にスポーツ障害が発見できれば、早期治療につながり、選手においては、スポーツの一時的な制限だけで済むものもありますので、早めに専門医に相談して下さい。

テーピング・サポーター

テーピングとは関節、筋肉、腱、靭帯を補強するためにテープを身体の一部に貼ることをいい、古くから臨床面で使われています。外傷・障害の予防、外傷の応急処置、治療(リハビリテーション)、再発予防に役立ちます。

○予防：スポーツにおいては、外傷、障害を受けやすい部位を補強するためテーピングを行います。

○応急処置：外傷(肉離れ、捻挫)を受けた直後はその部位を固定するためテーピングを行います。

○リハビリテーション：早期復帰に向けアスレチックリハビリテーションを行う上で関節、障害部位に過剰なストレスが加わらないようテーピングを行います。

○再発予防：一度損傷された事があり、不安感がある場合や関節の不安定性が残り再損傷が予測される場合にテーピングを行います。

テーピングを巻くのは難しい為、専門の方に教えてもらう必要があります。最近ではテーピング効果を求めたサポーター等も出ています。ただし、テーピング・サポーターを過信しないで予防・治療の1アイテムと考えて上手に取り入れてください。

薬局でも取り寄せ可能ですので、ご相談ください。

未来の子どもたちに、 タバコを知らない世の中を！

5月31日は世界禁煙デーです。今年も、世界禁煙デーに合わせて5月17日(日)に松山で行われた世界禁煙デー in えひめに参加してきました。

県内外から約150人が参加して、大街道から銀天街までを歩き、買い物中の市民の方に禁煙マークの書かれた風船やうちわを配ったり、「タバコの害から子どもを守ろう」「受動喫煙防止条例を制定しよう」と声をあげたりして禁煙を呼びかけました。今年のWHO世界禁煙デーの標語は「未来の子どもたちに、タバコを知らない世の中を」(禁煙推進の会えひめ訳)。小さなお子さんを連れた家族での参加も多く見られました。

毎年、禁煙パレードが始まる前に有志の方たちが大街道・銀天街にポイ捨てされているタバコの吸い殻を拾ってくれています。大街道・銀天街は松山市の条例で歩きタバコ等禁止区域に指定されていますが、写真のようにたくさ

んの吸い殻が捨てられていました。

今治市では禁煙指導ができる医療機関が25施設あります。禁煙したいと思っても、なかなか実行できない人は、近くの医療機関に相談してみましよう。また平野薬局でも相談受け付けています。



リビングをエコ掃除! ジメジメ梅雨時の「カビ」対策法

最近の住まいは高气密化・高断熱化がすすんでいるため、水まわり以外の場所にもカビの注意が必要。たとえば結露の起こりやすい場所や、通気の悪い場所（押入れやクローゼット、下駄箱などの収納系）は特に気をつけたいところです。

重曹を使い場所別カビ対策!

ナチュラルな素材だから、手にも家にも環境にもやさしくて、お勧めです。

水 500ml に重曹大さじ 2 を溶かしスプレーボトルに入れて使うと便利です。

エアコンのフィルターや窓枠・サッシは重曹水をスプレーし古い歯ブラシを使って汚れと一っしょにカビを落としましょう。

湿気対策がカビ対策

重曹は除湿剤として使うことができます。空き瓶に高さ 1/2 ～ 1/3 の量の重曹を入れ湿気の気になる場所に置きます。水分を吸った重曹はそのままゴミ箱に捨てるだけなので後始末も簡単です

ジメジメした梅雨だからこそ住まい環境を整えスッキリとした気分で過ごしましょう。



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

- 6月4日(木)・11日(木)・25日(木)
- 7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

- 6月20日(土)・27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 邦志 薬局 林 雅子

