

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  
329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／平野ごう薬局

## EDと生活習慣病

### ED（勃起不全）とは

「勃起機能の低下」を意味する英語Erectile Dysfunctionの略で、専門的には「性交時に十分な勃起が得られないため、あるいは十分な勃起が維持できないため、満足な性交が行えない状態」とされています。つまり、勃起が起こらないケースはもちろんのこと、硬さが不十分、勃起状態が維持できないなど、満足な性交が行えるだけの勃起が得られない状態は、いずれもED（勃起不全）となります。

### EDの原因とは

EDはその原因により大きく下記の4つのタイプに分けられます。

- ①50歳代以上に多い、血管や神経の障害で起こるED（器質性ED）
- ②30歳代、40歳代に多い、精神的ストレスで起こるED（心因性ED）
- ③50歳代、60歳代に多い、血管や神経の障害と精神的ストレスが混じったED（混合型ED）
- ④ある薬剤で起こるED（薬剤性ED）

### EDは男性が自分の健康を見直すチャンス

1998年の調査によると、中等度ED「たまに勃起、性交中勃起は維持できる」と重度ED「勃起せずに性交不可能」の日本人男性（成人）は約1130万人で、年代別では40歳代の5人に1人、50歳代の2.5人に1人、60歳代の1.7人に1人という結果が出ており、予想以上に

身近な症状であることがわかります。

### 最大の原因は血管の不健康

EDは4つの原因の中で、動脈硬化を基礎に持つ高血圧や脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病やメタボリックシンドロームと合併していることが最も多く、9割近くを占めるという報告もあります。動脈硬化はペニスの動脈のような細い血管から現れ、心臓や脳の血管といった大きな血管へと症状が広がりますので、EDは自分やパートナーが「最初に自覚できる生活習慣病！」とも言えます。

また精神的なストレスがあると、神経の性的な興奮がうまくペニスに伝わらないために、EDが起こりやすくなります。これを心因性EDといい、その原因は実に様々です。仕事や夫婦関係など日常生活におけるストレスが原因となることもあれば、性交がたまたまうまくいかなかったことによるトラウマが原因となることもあります。このタイプのEDでは、「また失敗するのではないか」という不安が大きなストレスとなり、EDを悪化させることもしばしばです。

さらにまた、中枢神経系や末梢神経系、循環器系、消化器系などに作用する薬の中には、EDの原因となるものがあります。



何となく気恥ずかしさもあって、「疲れているから」「まだ大したことない」と問題を先送りするのではなく、EDは全身の血管の健康状態を示すバロメーターと考えましょう。

## 治療薬

EDの治療薬として、勃起を妨げるホスホジエステラーゼ5 (PDE5) という酵素の働きを阻害して勃起の維持を助けるPDE5阻害薬があります。ただし、ED治療薬の服用にあたっては、必ず服用できるかどうかを医師に確認してもらう必要があります。心臓の病気などでニトログリセリンなどの薬を服用している場合や高血圧の薬などを服用している場合は、ED治療薬を使用できないこともあります。

国内で入手できるPDE5阻害薬として現在バイアグラ、レビトラ、シアリスの3種類があり、効果の持続時間や食事の影響などに違いがある

ので、よく相談して判断しましょう。バイアグラには値段の安いジェネリック薬もありますが、いずれも保険治療の対象ではないので自費診療となります。これらの薬剤には偽物が多く、譲り受けやネット購入などは危険ですので絶対にしないようにしましょう。

## 早めの治療が10年後の健康を守る

薬による治療も1つの方法ですが、血管が不健康になっている生活習慣を見直し、本人だけでなくパートナーも協力して改善に取り組むことで、夫婦間など人間関係の改善にも繋がり、10年先の大きな血管病を防ぐこととなります。

平野薬局では食事や禁煙などの健康相談はもちろん、簡易検査なども行っていますので、ぜひご相談ください。

# 空気を循環して エアコンの効率UP!

エアコンに扇風機やサーキュレーターを併用してエアコンの電気代を節約することができます。冷房時の場合、エアコンの設定温度を1℃上げると約10%の節電になると言われています。

## 扇風機とサーキュレーター

扇風機は広い範囲で近距離内に風を送り、風を直接人に当てて涼しさを感じるものとして作られています。一方で、サーキュレーターは、一見扇風機のように見えますが、空気の循環装置です。直接人に風を当てるのではなく、狭い範囲で直線的に遠くまで風を送り、室内の温度を平



均化したり、室内の空気を入れ替えたりするのに適しています。

## 夏場も冬場も効率的に節電

扇風機やサーキュレーターを併用してエアコンからの冷風を効率よく循環させることで、冷房の設定温度を高め、かつ弱風でも涼しく感じるようになります。

また冬場にエアコンやストーブを使って部屋を暖めても、温かい空気は上に溜まるため、床に近い場所はなかなか暖かにならないことがあります。扇風機やサーキュレーターで上に溜まった暖かい空気を循環させることで、節電につなげることが可能になります。

このように扇風機やサーキュレーターを上手に併用して、エアコンの節電に繋げてみてはいかがでしょうか。

# 朝食の役割…体に1日の 始まりを伝える「スイッチ」

毎日を元気に過ごすためには、「規則正しい生活をする」「三食をしっかり食べる」ことが基本であると昔からよく言われていますが、朝食を食べない人はたくさんいます。

厚生労働省の調査（2014年12月）によると、男性の14.4%、女性の9.8%が朝食を食べていないそうです。世代別に見ると、朝食を食べない人は男女ともに20代が最も多く、男性は20-40代で女性を大きく上回り、総数でも男性の方が5%ほど欠食率が高いという結果が出ています。「少しでも睡眠を取りたい」「朝食を食べる時間がない」などいろいろと理由があるようですが、気持ち良く1日をスタートさせるためにも、できるだけ朝食を食べるようにしたいものです。

## 朝食の効果

朝食を食べることは、1日を元気に過ごすためのエネルギー源を補給することです。朝食を食べずに会社や学校へ行くと、集中力が低下していたり、効率が悪くなってイライラしたりする人もいます。これらの悪影響は、脳の活動に必要なエネルギー源を、朝食から摂取できていないために起こっているのです。脳に必要なエネルギー源は「ブドウ糖」で、意外かも知れませんが、脳は他の臓器とは異なりブドウ糖だけをエネルギー源としています。脳はその他の臓器よりも多くのエネルギーを消費するので、唯一のエネルギー源であるブドウ糖を補給せずに1日をスタートさせることには無理があります。

## 朝食を食べるといいことたくさん

### \*エネルギー補給で脳や体が目覚める

シャキッと目が覚めるためには、脳や体にエネルギーを行き渡らせることが大切です。まずは朝食を食べて、ブドウ糖を脳にしっかり送り届けて頭を目覚めさせて体内時計をリセットしましょう。また、体内の臓器にはブドウ糖だけでなくたんぱく質や脂肪などの栄養素も送りこまれて体温が上がり、体全体も目覚めます。

### \*朝食習慣は肥満防止になる

肥満の原因は「食べ過ぎ」であることが多いの

ですが、朝食を抜くのは逆効果につながります。朝食を食べずにお腹がすきすぎた状態で昼食を食べると、肥満の原因の一つである「ドカ食い」をしがちです。食事は朝・昼・夜の3回で、バランスよく食べるようにしましょう。

### \*ブドウ糖が脳の活動を活発に

朝食で脳にエネルギーが送りこまれると、仕事や勉強に良い影響を及ぼすことがわかっています。朝食を食べる生徒のほうがテストの得点が高いという研究結果もあります。

### \*朝食がお腹の調子を整える

朝食を食べることで、朝から胃腸の働きが活発になります。それは、空っぽだった胃の中に食べ物や水分が入ることで、大腸のスイッチが入り、大腸の働きを促すことにつながるからです。大腸が元気に働くということは、便秘解消にもつながります。

朝食は、元気に1日を過ごすための準備といえます。バランスよく（主食・主菜・副菜・汁物・飲み物）食べることが大切ですが、朝食を食べていない人は、果物やカップスープ、おにぎり・サンドイッチなど簡単なものでいいのでまず毎朝何か食べることから始めてみましょう。



# MERS (中東呼吸器感染症)とは

韓国で感染が広がり話題になりましたが、2012年以降、主に中東地域（アラブ首長国連邦、イエメン、イラン、オマーン、カタール、クウェート、サウジアラビア、ヨルダン、レバノンなど）で感染が確認されている感染症です。

## 原因のウイルスは？

MERS (Middle East Respiratory Syndrome) コロナウイルスと呼ばれ、2012年に初めて感染が確認されました。中東地域のヒトコブラクダが同じウイルスを持っていることから、感染源の一つと疑われています。しかし日本国内のヒトコブラクダからは、ウイルスは見つかっていないそうです。



2003年に流行した重症急性呼吸器症候群（SARS：サーズ）の原因となった病原体もコロナウイルスの仲間ですが、SARSとMERSは異なる病気です。

## どのようにして感染する？

人がどのようにしてMERSウイルスに感染するかは、まだ正確にはわかっていません。今年5月以降韓国で多数患者が発生した原因は、病院での院内感染と見られています。家族間や同じ医療機関の患者間、患者－医療関係者間などの報告があり、主に咳やくしゃみなどによる飛沫感染や接触感染による感染であると考えられています。

## 症状は？

主な症状は、発熱、咳、息切れなどです。下痢などの消化器症状を伴う場合もあります。また肺炎や腎不全を起こして重篤となることがあります。MERSに感染しても、症状が現われない人や、軽症の人もありますが、特に高齢の方や糖尿病、慢性肺疾患、免疫不全などの基礎疾患のある人で重症化

する傾向があり、注意が必要です。軽い風邪のような軽症や無症状のまま、無症候性キャリア（ウイルスの運び屋）として感染を広げることもあり、注意が必要です。潜伏（感染から発病まで）期間は通常5～6日間で、2～14日間のこともあります。

中東地域からMERSの確定症例としてWHO（世界保健機構）に報告された者のうち、症状が悪化して死亡する割合は、約40%とされています。また死亡例の約90%は、基礎疾患のある人との報告があります。

## 予防法は？

今のところMERSに対するワクチンはありません。また特異的な治療法もなく、発熱などの症状を抑える治療（対症療法）が行われます。このため、MERSが発生している地域では、咳やくしゃみなどの症状がある人との接触を避け、ラクダなど動物との接触もできる限り避けることが重要です。

## 消毒について

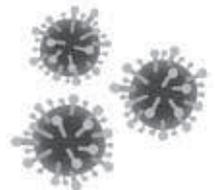
韓国では、MERS患者を乗せた航空機に殺虫剤を撒いたなどというニュースが流れましたが、殺虫剤では消毒できません。

手洗い、手指消毒、マスクのほか、風邪様症状者との直接・間接の接触を避けたり、ドアノブの消毒などが有効です。アルコールや塩素系消毒剤が有効です。

感染力は通常の季節性インフルエンザより弱いとみられています。

## MERS が疑われる時は？

38度以上の発熱、咳、くしゃみなどの症状があり、過去14日以内にMERS発生地域などに渡航歴がある場合には、医療機関受診はせず、まず保健所に相談しましょう。



# ニキビ

多くの方が経験するお肌のトラブル「ニキビ」ですが、医学的には尋常性ざ瘡（じんじょうせいざそう）と呼ばれる皮膚の病気です。中学、高校生の年代に多くみられますが、近年では成人の発症も多くなっています。主に顔にできるので気になりますが、正しい知識と適切な処置でニキビは治療することができます。



## ニキビの原因は？

ニキビの主な原因は、

- ①男性ホルモンなどの影響により皮脂分泌が活発になること
  - ②古い角質などで毛穴がつまること
  - ③毛穴の中でニキビの原因菌（アクネ菌など）が増殖すること
- の3つが挙げられます。

思春期には、性ホルモンの働きが活発になることで皮脂分泌が過剰になりニキビができやすく、成人では、ストレスによるホルモンバランスの乱れや間違ったスキンケア、睡眠不足や食生活の乱れなど不規則な生活がニキビの原因となったり、悪化させたりします。

## ニキビの種類

毛穴に皮脂がつまってアクネ菌が増殖しやすい環境のことを面皰（めんぽう）といい、毛穴が閉じているタイプの「白ニキビ」と毛穴が開いていて黒くみえる「黒ニキビ」があります。その後、毛穴に詰まった皮脂をエサに過剰に増殖したアクネ菌は炎症を起こす物質を作り、炎症をおこすと「紅色皮疹（赤ニキビ）」となります。炎症がさらにひどくなると膿をもった「膿疱（黄ニキビ）」になります。そのまま治療しないと硬く盛り上がったり、凸凹したニキビ痕（あと）を残すことがあります。

## ニキビの治療

ニキビの種類や重症度を判断し、塗り薬や飲み薬などを用います。毛穴の閉塞を除去するものや、アクネ菌の増殖を抑える薬剤、赤みや腫れなどの炎症を抑える薬があります。

新しいニキビ治療薬のひとつとして、海外で以前より使われてきたベピオゲル（成分名：過酸化ベンゾイル）が日本でも使えるようになりました。ニキビの原因菌が増えるのを抑え、ピーリング作用により毛穴のつまりをなくすことでニキビに効果があり、ニキビのできにくい肌を長く維持することが期待できます。

ニキビのケアが不十分だとニキビ痕が残ることもありますので、放置せずに早めに皮膚科を受診するなどして適切な対処をしましょう。

## ニキビを予防するには

洗顔は朝晩1日2回が基本です。朝は眠っている間にたまった余分な皮脂を落とし、夜はメイク落としの後に、汗やほこりなどの汚れを落とすために洗顔をします。1日に何度も洗顔する、ゴシゴシ洗うなどの間違った方法はかえってニキビを悪化させるので注意しましょう。ニキビをつぶさないように肌を強くこすらず泡で優しく洗い、洗顔料が残らないようによく洗い流します。洗顔後の保湿も忘れずに。

ニキビは顔のほか、胸の上部や背中にもできるので毎日の入浴やシャワーで肌を清潔に保ちましょう。リンスやトリートメントなどが首や背中に残らないように、洗髪後に顔や体を洗うとよいです。枕やシーツも定期的にかえて清潔な状態を保ちましょう。

また、睡眠不足やストレス、不規則な食事もニキビを悪くする原因になるので、まずこれらの原因を取り除きましょう。正しい生活習慣をこころがけることと、健康を保つための対策をすることがニキビのない肌の近道となります。

# 健康教室 ②9 親子で手打ちうどんを作ろう!

地元農家さんの小麦粉を使って手打ちうどんを作りませんか?無漂白なので、小麦粉の自然な風味のあるおいしいうどんができます。

楽しい親子ゲームもあります。夏の思い出に、親子でご参加ください。

日時 8月29日(土) 10時~14時

内容 親子でうどん作り

親子で遊ぼう

場所 平野屋薬局3階 けんこう広場

費用 一人 300円(税込み)

\* 子どもさんは、年長以上小学生までに限らせていただきます。

\* バスタオル(うどんを包みます)を持参してください。

\* 直径30cm以上のボール・麺棒・包丁も数が不足しますので、あれば持ってきてください。

\* 事前に申し込みが必要です。各薬局ま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

- 8月6日(木)・20日(木)・27日(木)
- 9月3日(木)・17日(木)・24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

- 8月1日(土)・20日(木)・29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

