

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
331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／平野ごう薬局



第11回 平野 健康まつり

「悩みスッキリ!!いきいき生活」

■日時：2015年10月25日(日) 13時～16時

■場所：テクスポーツ今治2階中ホール(東門町5丁目)

■内容：参加費無料

講演

「男性泌尿器疾患のあれこれ
—おちんちんからおしっこ、前立腺癌まで—」

県立中央病院腎・糖尿病センター長 菅 政治先生

HbA1c、骨密度(実費)
各種測定(無料)



相談
(薬・禁煙・食事)



介護用品 減塩しょうゆゆなど 展示

*各薬局に整理券があります。お気軽にお尋ねください。

高齢者に多い便秘

若い時は、便秘なんかしたことなかったのに…と言われる高齢の方は多く、男性でも50歳代から増え始め、60歳代では30歳代の2倍の方が便秘の悩みを抱えていると言われています。また高齢者では、男女差はありません。



毎日排便しないと便秘?

食べたものは、胃や十二指腸で消化吸収された後小腸に送られ約6時間留まり、その後大腸で水分が吸収され便の形になるのに16時間から66時間かかります。1日1回排便しないと便秘というわけではありません。

便秘とは、3日以上排便がない状態で、1日の便量が35g以下の場合と言われています。

便秘の種類

- ・弛緩性・・・大腸の緊張が緩んで蠕動運動が弱くなっている状態、高齢者に多いタイプ
- ・直腸性・・・直腸の反射が悪く便が下に降りてきても便意を感じにくくなっている状態
- ・けいれん性・・・ストレスなどによって大腸の動きが強くなっている状態、便秘と下痢を繰り返すことが多い。

便秘の原因

- ①筋力の低下
特に腹筋は腸の動きに直結します。
- ②腸の機能の低下
腸全体の機能低下により、便が長く腸内に留まることで水分が失われ、固くなります。
- ③食事量の減少
歳とともに消費カロリーが低下し、食事量も減ります。食べる量が少ないと便の量も減り、便秘がちになります。また水分摂取が少ないことも便秘の原因となります。
- ④薬の影響
薬を飲むと便秘の副作用が出る場合があります。薬を飲み始めてから便秘がちになったという時は、遠慮なく医師または薬剤師に相談しましょう。

便秘解消のコツ

☆トイレに行く習慣をつける

歳とともに便の量が減り、排便回数も減ってきますが、便意がなくても決まった時間にトイレに行く習慣をつけることで、便が出やすくなります。

☆運動

筋力の低下が便秘の原因になるので、ウォーキング、ラジオ体操などの軽い全身運動をしましょう。特別な筋力トレーニングは必要ありません。体を自由に動かすことができれば十分です。

☆食生活

・水分をしっかり摂る

歳を取ると喉の渇きを感じにくくなり、水分補給が十分にできてないことがあります。そのため便が固くなり便秘になるので、こまめに水分を摂るようにしましょう。食物繊維を含むお茶などがおすすめです。

・食物繊維を含む食品を取り入れる

食生活の変化により、日本人の食物繊維摂取量が減り、便の量は戦前の半分以下とも言われています。しっかり食物繊維を摂ることで便量を増やして、出やすくしましょう。

発酵食品・乳酸菌製剤・オリゴ糖なども便秘に効果があると言われています。

・朝食を抜かない

朝食を食べることによって腸が目覚めて動き出します。朝食には眠った胃腸を起こすスイッチの役目があるので、朝食を抜くと便秘のきっかけとなることがあります。

便秘薬

便秘薬には、症状やタイプに合わせるため様々な種類があります。効果的な治療のためには、まず原因を特定しそれに合った薬を使うことが大切です。また、便秘薬の種類によっては使っているとだんだん効きが悪くなり使用量が増えていくこともあります。安易に市販薬を使わず、まず医師・薬剤師・登録販売者に相談してください。



骨密度の測定

—自分の骨の状態知っていますか?—

骨粗鬆症は、骨の強度が低下し、もろくなって骨折しやすくなる病気です。骨量は成長期に増加して30～40歳代で最大に達し、それ以降は年齢とともに減少します。骨密度は、男性の場合は30歳代以降に加齢とともに減少し、女性の場合は、骨量を維持する働きのある女性ホルモンの分泌が減る40代後半から急激に骨量が減少するため、更年期以降に骨粗鬆症になる方が増えてきます。また、若い世代の女性もダイエットや運動不足から骨密度が減少していることが少なくありません。糖尿病や慢性腎臓病、慢性閉塞性肺疾患なども骨粗鬆症のリスクとなります。骨粗鬆症の初期には、痛みなどの自覚症状がないことが多く、骨折して初めてわかる場合もあります。高齢者の骨折は寝たきりの原因の一つですので、予防がとても重要です。まずは自分の骨の状態を確認してみませんか？

どんな検査をするの？

骨密度を測定する方法はいくつかあり、測定する骨の部位も検査法によって違います。今回の健康まつりでは、測定装置にかかとをのせるだけで簡単に測定できるものを用意しました。かかとの骨に超音波をあてて、超音波が骨を通り過ぎる速度で骨密度を測定します。X線を使わないので、子どもも含めどなたでも安心して測定できます。

結果から何がわかるの？

骨の強さは骨に含まれるミネラルの量「骨密度」と骨の素材としての質や構造などの状態「骨質」の2つが関係しています。

骨梁面積率：かかとの断面内での骨梁（骨質）の部分の割合で、値が大きいほど良いです。

判定区分：年齢別の平均値に対して計測値が高いのか低いのかを表しています。

判定1（十分強い）から判定5（少なめ・要注

意）となります。

対最大：同性、20歳の平均値との比較を%で表しています。

対同年齢：同性、同年齢の平均値との比較を%で表しています。

機械からの検査結果について、結果の見方や同年代の方と比べてどういう状態かというアドバイスなどは可能なのでお声かけください。

骨粗鬆症を予防するために

☆骨に必要な栄養素をバランスよく摂りましょう。

骨の形成に必要なカルシウムやビタミンD、Kなどを含む食物を意識しながら、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

カルシウムを多く含む食品は、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、干しエビ、きびなごなどの小魚類、豆腐、納豆など大豆製品、小松菜、ひじきなど野菜や海草類があります。カルシウムは、ビタミンDと一緒に摂ると吸収されやすくなり、鮭、ウナギ、サンマ、ヒラメなど魚介類に多く含まれます。また日光浴でもビタミンDが作られます。

☆適度な運動で骨量を保ち、筋力をつけて転ばない体づくりをしましょう。

まずは散歩や家の中での体操など体を動かす習慣をつけましょう。骨を造るには、適度な運動をして骨に負荷をかけることが必要です。

家の段差をなくす、手すりや滑り止めをつける、足元を明るくする、スリッパやサンダルを履かないようにするなど、転倒を防ぐ工夫も生活の中に取り入れましょう。

☆喫煙・アルコールの摂りすぎには注意しましょう。

喫煙や過度のアルコール摂取はカルシウムの吸収を減らしたり、体外に排出させたりする作用があり、骨折リスクを高めるといわれています。

正しい枕の選び方

私たちは1日の1/3の時間を睡眠に費やします。体に負担をかけない自然な姿勢で眠るには、頭と首を支える枕が重要です。枕が合っていないと頭痛や肩凝り、いびき、むくみ、不眠の原因にもなり、体が休まりません。自分に合った枕を見つけて眠りの質を上げて目覚めのよい朝を迎えましょう。

枕選びのポイント

*枕の幅は頭3個分

眠っている間は、血液の循環を促したり筋肉の疲労を緩和させるために一晩で20~30回の寝返りを打ちます。寝返りが打てないと首や肩に負担がかかるため肩こりの原因になってしまいます。また、寝返りには布団の中の温度や湿度を調整し、熟睡をサポートする役割もあります。寝返りをしても頭が枕から落ちないように、幅の目安は60cm前後(頭3個分)の長さがあるのがよいそうです。

*自分に合った高さを見つける

首が自然な状態に保てる高さや形状であることが大事で、横から見たときに首がなめらかなS字カーブを描けている状態が理想と言えます。枕の高さが高過ぎると後頭部が上がりあごが引けます。すると、後頭部から首・肩にかけての血行が悪くなり首に負担がかかり、肩こりの原因になってしまいます。また、気道が狭くなっていびきが大きくなったり呼吸がしづらくなってしまいます。

逆に低過ぎても、首が伸びてあごが上がり、やはり肩こりの原因となります。血液が頭に多く流れてしまうことで脳を刺激して寝つきを悪くさせたり、翌朝顔がむくんでしまうこともあります。理想的な高さは、立っているときと同じように自然な位置に近い姿勢になっており、圧力が平均化されている状態です。

また、寝ている時の姿勢が仰向けではなく横向きの人もいますが、横向きの場合でも自然に首が支えられる高さかどうかチェックしましょう。



枕の高さとあごの位置

*好みの素材を選んで心地よく

枕の中に入れる素材は、寝心地を左右する重要なポイントです。

ポリエステル綿・パイプやストロー・低反発素材・羽毛・ひのき・小さなビーズのものなど色々と種類がありますが、好みで選ぶのが一番です。ただポイントとしては、首をしっかりと支えられるようあまり柔らか過ぎるものや固過ぎるものは避けた方がよいでしょう。

*形を選ぶ

標準的な四角・ドーナツ型・波形・素材分割タイプなど様々な形がありますが、共通しているのが首のところが高くなっていることです。これも自分の好みに合わせるのが大切です。

横向きに寝ることが多い人は、抱き枕もおすすめです。横向きに眠ると、両肩が丸まって姿勢が悪くなったり、体が内側に巻き込まれて血流が悪くなったりすることがあります。抱き枕はこれを防いでくれます。

最近は、枕の専門家であるピローフィッターがいる店が増えてきました。首のカーブの度合いや背中筋のつき具合、体型など1人1人まったく違うので、自分でよくわからないときには一度相談してみてください。



出前講座 inくすの木

8/22(土)に西条市の介護施設「くすの木」の地域交流室にて「お薬との上手な付き合い方」と題して薬剤師による出前講座を開催いたしました。

体の中でのお薬の動きや、お薬によってそれぞれ用法・用量が決まっている理由、副作用の種類や症状の注意点など、お薬全般にかかわる一般的な内容についてクイズ形式で説明したり、最近話題のジェネリック医薬品や在宅医療、災害時の備えなどについてお話をさせていただきました。

地域の方や入居者など約20名の方々にご参加いただき、みなさん熱心に耳を傾けていただきました。

平野薬局では健康にかかわるお話など、出前講座も行なっておりますので、お気軽にお問い合わせください。



楽しくエコ・クッキング

普段、私たちが口にしている食べ物は、すべて自然からの大切な恵みです。

エコ・クッキングとは、こうした恵みへの感謝の気持ちとともに、食べ物やエネルギーを大切に、水を汚さない、ゴミを減らすなど、環境のことを考えながら料理を作るライフスタイルです。今回は、買い物の時のエコについて紹介します。

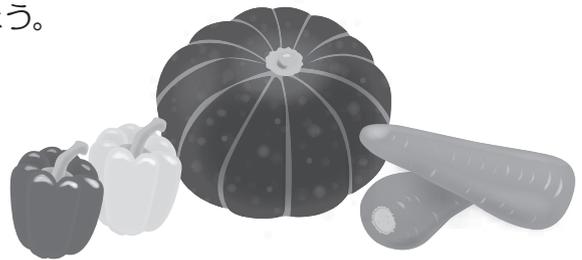
地産地消(フードマイレージの節約)

遠い所で採れた食材は、お住まいの地域に運ばれるまで大変なエネルギー(ガソリン等)を消費しています。さらに遠くのお店まで買いに行けば自家用車の燃料まで必要になります。近い産地の食材を近くのお店で調達しましょう。



旬の食材

自然で採れる食材には「旬(季節)」があります。今では年間を通じて様々な食材を手に入れることが出来ますが、旬を外れた食材の調達には温室の経営など余分なエネルギーが使われています。食材を選ぶ時は、旬を意識するようにしましょう。



マイバッグ

お買い物のたびに付いて来るレジ袋、余って捨てていませんか?これからのショッピングにはマイバッグを持参し、レジ袋は使わない(もらわない)ようにしましょう。



平野薬局にご相談ください

＜食事・栄養相談＞

食べることは生きること。医薬だより330号「食生活と検査値」の記事のように、私たちの身体は毎日食べているものでできています。

ダイエットのためにカロリー制限をしたい、血糖値を下げたい、コレステロールや塩分を控えたい、最近食べ物が飲み込みづらくなってきた…。

毎日食べるものだからこそ、生活習慣病の予防・改善のために良い食習慣をつけることが大切です。糖質や塩分、コレステロールなどを制限した食事、嚥下困難な高齢者のための食事など、健康のためのどんな食事でもおいしく食べることを大事にしようと心がけて食事相談を行っております。

管理栄養士による栄養相談も随時受け付けております。お近くの平野薬局にお問い合わせください。

＜禁煙相談＞

タバコの本数を減らすと落ち着かない、タバコによって自分の身体に健康問題が起きているとわかっていても吸ってしまうなどタバコ依存、ニコチン依存は自分の意志だけで絶つことが難しく、専門家や家族、周囲の人のサポートが重要です。

「身体のためにそろそろタバコをやめないといけないけど…」

「最近、すぐに息が上がってしまう…」

そんな思いを抱えている時こそ禁煙を始めるチャンスです。禁煙を続け、再喫煙を防ぐためにお近くのかかりつけ薬局をご活用ください。医療用禁煙補助薬や一般用医薬品を用いた禁煙などご相談に応じてサポートします。



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

- 10月1日(木)・8日(木)・22日(木)
- 11月5日(木)・12日(木)・26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

- 10月3日(土)・17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

