

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  
332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

## 第11回 健康まつり開催



10月25日（日）午後1時から第11回健康まつりを開催しました。当日は晴天に恵まれ、約90名の方に参加していただきました。今回は、講演の内容のこともあってか男性の方に多く参加していただきありがとうございました。また、アンケートにもご協力いただきありがとうございました。今後の参考にさせていただきます。



血圧、体組成、肺年齢、HbA1c、骨密度の測定には大勢の方が並んでご参加くださいました。HbA1c測定は14名、骨密度測定は24名で、このために来たという熱心な方もいらっしゃいました。測定の後には、薬剤師や管理栄養士に結果の説明やそれぞれ自分の気になることなどを聞いていました。

今年は、絵画教室「アトリエルネ」に通う幼稚園から小学校までの子どもたちが、この日のために描いてくれたすてきな絵が、会場を明るく彩っ



てくれました。

いよいよ講演です。愛媛県立中央病院腎・糖尿病センター長 菅政治先生が「男性泌尿器疾患のあれこれ」と題してお話くださいました。

講演の後、質問にも答えてくださり、「前立腺肥大の薬はずっと続けた方がよい。夕方運動をしてぐっすり寝ると夜間トイレにいかずにすむ。今後長寿社会になり前立腺がんが増えるので、PSA検査をしっかり受けて早期発見に努めることが大切。」などアドバイスをいただきました。詳しい講演の内容は、次号医薬だよりに掲載予定です。

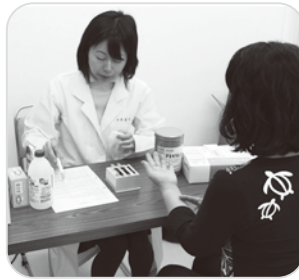
続いて恒例の体操教室のメンバーによる日頃の成果の発表がありました。参加者の手拍子に乗って楽しく演技しました。

今後も平野薬局では、皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただきたいと考えています。ご意見ご要望をお寄せいただくとともに、各種行事にご参加ください。

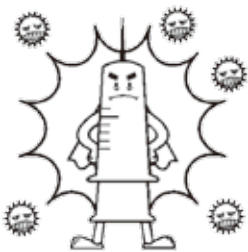




平成27年10月25(日)に行われた、  
「第11回 健康まつり」の様子です。



## 今シーズンから インフルエンザワクチンが変更になります



昨シーズンまでインフルエンザワクチンは3価（A型2種類、B型1種類を混ぜたもの）でしたが、2015-2016年の今シーズンから新たにB型インフルエンザのワクチンを1種類加えた4価（A型2種類、B型2種類）ワクチンが導入されることになりました。これによって、流行するインフルエンザのタイプをほぼ網羅することができるようになります。

インフルエンザの流行といえばA型とB型があるのはよく知られているかと思います。最近のインフルエンザの流行は、数年前に新型インフルエンザと呼ばれ大流行したH1N1を含むA型の2種類に加えて、B型も「山形系統株」「ビクトリア系統株」という名前のインフルエンザ2種類の合計4種類の混合流行が続くようになってきました。

これまでシーズン前にB型のうちどちらが流行するのかを予測して一方だけをワクチンに入れていましたが、変化する流行に対応するために今シーズンからB型のどちらも入った4価ワクチンが使われます。

WHO（世界保健機構）も4価ワクチンを推奨し、アメリカでは2013-2014年のシーズンから日本に先立って4価のワクチンを導入し、A型・B型インフルエンザの予防に有効であるこ

とを報告しています。

（第10回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会研究開発及び生産流通部会より）

### ワクチンの効果は？

インフルエンザワクチンの接種には、発症を抑える効果や、万が一発症しても重症化を防ぐ効果があります。特に高齢者や小児、基礎疾患をもつ人がかかると重症化する可能性が高く、ワクチン接種が推奨されています。

### いつ予防接種をすればいいの？

ワクチンを接種してから抗体ができるまで2～3週間ほどかかるため、インフルエンザが流行する前に接種を終わらせるようにしましょう。2回接種の場合は、2回目は1回目から1～4週間あけて接種しますので、1回目をさらに早めに接種する必要があります。

効果は、個人差もありますが接種後5か月くらいまでとされています。また、インフルエンザウイルスは毎年のように変異するため、予防には毎年の接種をおすすめします。

### これまでと料金はかわるの？

ワクチンの変更によって料金も若干の値上がりが見込まれています。料金は医療機関が独自に設定するため、各医療機関へお問い合わせください。

# 高齢者の身体的特徴

高齢者といっても最近では「旅行」が楽しみで、そのための体力づくりにと運動をし、孫世代のトレーナーとの会話を楽しんでいると言う70～80歳代の方も少なくありません。

## ◎ 加齢による身体の変化



## ◎ 適応力の低下

身体内部の状態を常に一定の状態に保つ働き(ホメオスタシス)は、高齢者の場合、病気、環境の変化、運動などの影響によりバランスを崩しやすくなっています。高齢者は予備力・適応力が低下しています。ホメオスタシスの低下は、具体的には、脱水による体液バランスの変化でも、意識障害などが現れやすくなります。

## ◎ 運動や知覚の変化

運動機能は20歳代をピークとして、年齢とともにほぼ直線的に低下していきます。特に瞬発力や反射性は低下の幅が大きく、一方、持続的な運動能力は、瞬発力ほど急激には低下しません。

また高齢になると、いわゆる「五感」が衰えてきます。これは感覚細胞の変化や減少、ま

た、感覚を脳まで伝達する機能の低下などによるものです。味覚、嗅覚の低下により、傷みかけた食物を気づかずに食べてしまうような事故が起こることもあります。年齢に従って聴力は低下し、高い周波数の音が聞き取りにくくなります。

## ◎ 知的機能

知能テストから言語性テスト(単語・算数・理解・類似など)と動作性テスト(積木・絵画配列・組み合わせなど)を分離して検討してみると、加齢によって動作性テスト機能は低下していく一方で、言語性テスト機能はむしろ向上していることがわかっています。この機能は、日常的な経験や学習によって獲得され維持されるものですが、この機能を維持するためには高齢者にとっても日常的に新たな知識を獲得していこうという努力が必要になってきます。絶えず脳を刺激していることが必要で、新聞や本を読む習慣はできる限り続け、視力の問題でそれが不可能ならばラジオのニュース番組を聴いたりすることが効果的でしょう。また、手足を使ったり、何かの作業をすることも脳を刺激することになります。

## ◎ 身体機能は個人差が大

しかし、このような身体機能の低下には個人差が大きいのが特徴です。近年の生活習慣の変化に伴って高齢者の「若返り現象」がみられています。食事や運動などのライフスタイルの影響が大きく、生きがいのある活動的な暮らしをしている人では老化しにくいことがわかってきています。心や身体の健康は、日常的に注意したり、ちょっとした努力によりかなり向上するものであると言えます。どうか、いつまでも社会の現役として、充実した人生を送っていただきたいと思います。

# 喘息とは

喘息とはゼーゼー・ヒューヒューといった喘鳴<sup>ぜんめい</sup>や痰・咳などさまざまな症状が発作としてでる気道（空気の通り道）の病気のことをいいます。

喘息の人の気道は症状がない時でも常に炎症を起こしている、上皮が傷つき様々な刺激に敏感になっています。そのため痰などの粘液が多く分泌されているので、健常人よりも気道が狭くなっています。また正常の気道なら平気なタバコの煙やほこり、ストレスなどのわずかな刺激でも影響を受けやすく、さらに気道が狭くなってしまい発作が起こります。また発作の起こりやすい時間としては夜間～朝方にかけてとされています。

## 喘息の治療

「発作が起こらないようになり、健常人と変わらない生活ができるようになること」というのが治療の目標になります。「発作が起こった時の治療」と「発作が起きないように予防としての毎日続ける治療」と大きく2つあります。

◎発作時の治療：一刻も早く症状を抑えてあげなければいけないので、気道を速やかに拡げる作用を持つ短時間作用性 $\beta_2$ 刺激薬（SABA）を主に使用します。

◎症状や発作の予防としての治療：常に起きている気道の炎症を抑えてあげることが重要です。主な治療薬は炎症を抑える効果が高い吸入ステロイドやそれに加えて気道を広げて呼吸を楽にする効果を持つ長時間作用性 $\beta_2$ 刺激薬（LABA）が配合されたものなどが使われます。

さらに今年の5月に喘息予防・管理のガイドラインが改訂されました。喘息の症状によって4段階の治療ステップが設けられていますが、重症の喘息患者さんには長く気道を広げる作用を持つ長時間作用性抗コリン薬（LAMA）が選択肢に加わりました。

また、治療を続けていくと段々とよくなって症状も出ることがなくなってくるかもしれません

が、自分の判断で薬をやめてしまわないようにしましょう。まだ気道の炎症は完全に治っていない状態なので、急に薬をやめると炎症がまた悪化し発作が起きてしまいます。自分の判断ではなく、医師の指示に従って治療を行いましょう。



## 日常生活の注意

喘息を治療していく上で、薬を使う以外にも以下のようなことで発作の予防を行うことができます。

- ・ストレスをためない（十分な睡眠やリラックスする時間を作るようにしましょう）
- ・体調管理を行う（風邪を引いたりすると炎症が悪化してしまふことがあります）
- ・適度な運動を行う（激しい運動は悪化の刺激になりますが、毎日きちんと治療を行えば適度な運動は発作が起こりにくい体質づくりになります）
- ・アレルギーの原因になるものを避ける（ダニ、ホコリなどを防ぐためにこまめな掃除を行いましょう）
- ・タバコの煙を避ける（タバコの煙は刺激になるので禁煙しましょう）
- ・冬など寒い時季は防寒する（暖房による室内外の気温差で刺激を受けてしまうのでマスクをするなど対策を行いましょう）

喘息は、放っておくと難治化してしまいます。逆に早期から治療を行うことで治る病気でもあります。治療は、地道に自己管理を行いながら時間をかけて行うものです。そのために自分の病気や薬について知っておくことも大切です。

# エコ検定とは？

エコ検定は環境問題に関する知識を広く問われる検定です。

正式には「環境社会検定試験」といい商工会議所が開催しています。

2006年10月に第1回の試験が行われ、以降毎年7月と12月に実施されており、今年の12月13日に第19回目が行われます。

試験の点数は100点満点で70点以上とれば合格で、合格した人は「エコピープル」として認定されます。

エコ検定の難易度はそれほど高くありませんが、その幅広い出題内容が特徴です。日頃から環境問題に関心のある人も、過去や現在起こっている環境問題について学ぶことができる良い機会になるでしょう。

21世紀は環境の世紀ともいわれます。ご家庭

の生活も企業の活動も環境問題と相対しながら、いかにして持続可能で幸せな世の中を作っていくかということに密接に関わってきます。

エコ検定は年齢制限がなく専門家に限らず、学生から年配の方まで幅広い層が受験しています。社会全体の人が環境問題について知るきっかけになり、生活者として健全で安全な暮らしを送るために、エコ検定は社会の様々な場面で役立つ検定試験です。

平野薬局には現在24名の「エコピープル」が在籍しています。

必然的に社員の環境意識も高まっており、活動や理念が「持続可能な社会」に向けた、より大きな動きにつながるよう取り組んでいます。

# 糖尿病教室のメニュー

11月29日開催予定の糖尿病教室で作ります。

## ◎ご飯 (160kcal) 米100g

## ◎豚汁 (120kcal)

- 豚肉 … 40g
- 大根 … 30g
- 人参 … 10g
- 生椎茸 … 10g
- ねぎ … 10g
- だし汁 … 150cc
- 味噌 … 10g
- 醤油 … 少々

- ① 豚肉は一口大、大根、人参は短冊に、生椎茸は薄切り、ねぎは小口大に切る。
- ② 鍋に①(ねぎ以外)を入れてだし汁を加え、アクを取りながら煮る。
- ③ 最後にねぎを加え、味噌で味付けし、醤油で味を調える。

## ◎いかのたらこ和え (48kcal)

- いか … 40g
- たらこ … 10g
- 青じそ … 1枚
- 醤油 … 小1/2
- 酒 … 小1/2

- ① いかの胴の部分の皮をむき、細切りする。
- ② たらこをボールに入れ、酒と醤油で味付けする。
- ③ 青じそは細い千切りにする。
- ④ ②にいかと青じそを加えて混ぜる。

## ◎こんにゃくの炒め煮 (64kcal)

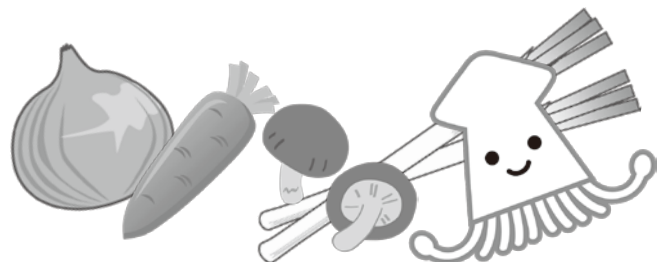
- こんにゃく … 70g
- 油 … 小1
- 醤油 … 小1
- みりん … 小1
- だし汁 … 30cc

- ① こんにゃくは薄く切って、ねじりこんにゃくにする。
- ② 油で炒め、だし汁、醤油、みりんを加えて煮含める。

## ◎かぶの酢物 (8kcal)

- かぶ … 40g
- ゆず … 少々
- 酢 … 小1
- 塩 … 0.3g

- ① かぶの皮を取り、薄切りにして塩でしんなりさせる。
- ② ゆずは皮を細く切る。
- ③ かぶを酢で和えてゆずの皮をのせる。



# 糖尿病教室のご案内

糖尿病は主にインスリンの作用不足によって起こりますが、基本的な治療は食事と運動です。食事といっても特別ではなく、健康な身体を作るのに必要な栄養素をバランス良く摂ることが大切です。

実際にみんなで調理をしてみることで、より深く理解することができます。希望者にはHbA1cの測定もできます。

糖尿病の方だけでなく、ご自分の食生活の参考にぜひご参加ください。



- 日時 11月29日(日) 10時~14時
- 場所 平野屋薬局3階けんこう広場
- 内容 薬剤師のお話  
食品交換表の使い方  
調理(5ページのメニュー)&試食

○事前申し込みが必要です。各薬局窓口までお問合せください。

## 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

- 11月5日(木)・12日(木)・26日(木)
- 12月3日(木)・10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

- 11月7日(土)・14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 輝志 薬局 林 雅子

