

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
333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

糖尿病教室開催



11月29日(日)
10時から糖尿病
教室を開催しま
した。先般開催
した健康まつり
においてHbA1c

の測定を行い、合わせて糖尿病教室のご案内をさせていただきました。家族が糖尿病の方や興味がある方など8名の方に参加していただきました。



まず松田薬剤師より、アジア人は糖尿病になりやすい遺伝子を持っており、日本人は糖尿病患者数では世界でワースト10に入っているの、普段から食事や運動に気をつけることが大切で、平野屋薬局でもHbA1cを測れるようになったので、お気軽にどうぞと紹介があり、検査値の説明や薬のお話がありました。続いて竹中管理栄養士から、「食事は旬の物を使っておいしく食べるのが基本ですが、糖尿病の方は、自分に適した量を知ることが大切です。自分の標準体重を知って適正カロリーを計算してみましょう。」というお話や、食品交換表の使い

方、献立を立てる時の注意点などの説明がありました。

続いて調理実習をしました。



少人数だったので、みんなで仕事を分担し、手際よく調理しました。試食をしながら、「メニューが簡単なので、一品足りない時に使えそう。」「豚汁が、最初味見したときは少し薄味かなと思ったけど、野菜の旨味が出ておいしかった。」「糖尿食なので量が少ないかと思ったが、それ程でもなく満足できた。」というような話をしました。また「少人数だったので実際にいろいろ関わることができて楽しかった。」など感想を寄せてくださいました。

今後、平野薬局はかかりつけ薬局として、皆様の健康づくりのお手伝いをさらに進めて参りたいと考えています。お気軽にご相談ください。



第11回健康まつり講演

男性泌尿器疾患のあれこれ



10月25日の平野健康まつりで、県立中央病院腎・糖尿病センター長の菅政治先生による「男性泌尿器疾患のあれこれ」と題した講演がありました。まず始めに



泌尿器科がどのような疾患を扱うかについての話があった後に、夜間頻尿についての話がありました。夜間頻尿の原因にはいくつかあり、多尿・水分摂取過多・下部尿路疾患（前立腺肥大や過活動膀胱）・加齢（利尿作用を抑えるホルモンの夜間分泌が減り、夜間尿が増える）・高血圧（利尿作用のあるホルモン分泌が増えて夜間尿が増える）といったものの他に、睡眠障害もあるそうです。眠りが浅いとトイレにたびたび行くことになり、それが続くことで膀胱容量が少なくなり…と、悪循環に陥ってしまうとのことでした。それに対して先生が勧められていたのが、軽い運動です。夕方に30分以上ウォーキングをすることで、寝つきが良くなり（睡眠が深くなる）、頻尿が改善したという研究結果もあるそうです。

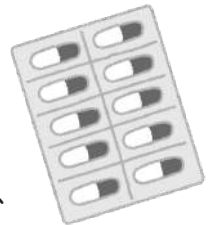


次に、前立腺がんについての話がありました。前立腺は、膀胱の下にある栗の実大の臓器で、ミカンに例えると前立腺肥大が実の部分の病気であるのに対し前立腺がんは皮側の病気で、尿の症状はある程度進行しないと現れないそうです。高齢の男性に多く、

進行はゆっくりで、早期に発見できたら根治も可能だそうです。血液中の腫瘍マーカーであるPSA検査で発見されることが多く、数値が4～10の人の4割が陽性とも言われています。ホルモン剤を用いた治療がよく効くそうですが、今回の講演では手術についての話もありました。腹部の深いところにあるため難しく、開腹手術が行われ始めたのが1990年代で、その後内視鏡手術→ロボットを用いた手術と、どんどん進化しているそうです。

最後に、会場の方からの質問に答えていただきました。

Q. 「前立腺肥大の薬を飲んで症状がよくなって中止すると繰り返す」を繰り返す人がいるが、続けた方がよいか？



A. 副作用が出ていなければ、薬の服用は続けた方がよい

Q. どうして前立腺がんになるのか？気を付けることは？

A. 食生活の欧米化も言われているが、今のところ原因は不明。年齢が上がると患者数が加速的に増加しているため、高齢化が進むと患者数はどうしても増えるかもしれない。症状からがんを見つけるのは難しく、早く発見するためにはやはりPSA検査が大事。50代を過ぎたら年に1回はPSA検査をする（家族に前立腺がんの人がいたら、40代から検査）のがよい。

講演でも質疑応答でも、先生はPSA検査の重要性を強調していました。「少し採血するだけでよく、泌尿器科でなくても受けられる検査なので、かかりつけ病院のある方は主治医に相談してみるとよいでしょう」とおっしゃっていました。

早期発見、よりよい生活を送るために、ぜひ検査を受けてみてください。



がん検診を受けましょう

がんは昭和56年以降死亡原因第一位であり、死亡数は年間30万人を超える状況が続いています。診断と治療の進歩により、早期発見、早期治療が可能となっていることから、がんによる死亡者数を減少させるためには、がん検診の受診率を向上させ、がんを早期に発見することが重要です。現在、日本で行われている死亡率減少効果を示すがん検診は、胃がん・子宮頸がん・子宮体がん・乳がん・肺がん・大腸がんの6種類です。

今治市が行っている主ながん検診

がん検診の種類	検診方法	対象年齢	検診間隔
胃がん検診	胃X線検査	40歳以上	毎年
大腸がん検診	便潜血検査		
肺がん検診	胸部X線検査またはCT 必要に応じて喀痰細胞診併用		
乳がん検診	マンモグラフィと視触診の併用法	20歳以上	2年に1回
子宮頸がん検診	細胞診		

しかし、現在がん検診受診率は低い状況が続いています。このため、一定年齢の方を対象に、がん検診（子宮頸がん、乳がん、大腸がん）の「検診無料クーポン」とがんについてわかりやすく解説した「検診手帳」が配布されています。

この他に、肝炎ウイルス検査（B型、C型）は、40歳以上で過去一度も受けたことのない方は、無料で受けられます。肝炎ウイルスは、肝臓がんの原因となります。受けたことのない方は、ぜひ受けましょう。また腹部超音波検診も（肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓・脾臓の異常の発見に有効です）受けられます。

健康まつりの講演で お話があったPSA検査

PSA検査は、採血のみの検査です。前立腺がんを診断するだけでなく、治療経過観察中の再燃・再発を見つける上でとても有効な検査です。PSAは前立腺がんの腫瘍マーカー（がんの発現に関連を持つと考えられている生体内の

タンパク質）としても重要な働きをします。しかしPSA値はあくまでも「前立腺がんの疑いがある」という指標であり、それだけで「がんである」と断定することはできません。PSAは前立腺肥大症・前立腺の炎症・外部からの刺激・射精時にも高くなることがあります。

PSA値と前立腺がんが見つかる確率

PSA値は、高くなればなるほど前立腺がんが見つかる確率が高くなります。前立腺がんが見つかる確率は、表のように考えられています。

PSA測定値	前立腺がんを発見する確率
4～10ng/mL未満	25～30%
10ng/mL以上	50～80%
100ng/mL以上	がんと転移が強く疑われる

PSA検査が大切な理由

健康まつりの講演でもあったように、前立腺がんは初期では自覚症状がほとんどなく、症状が出た頃にはかなり進行していて根治が難しくなります。しかし、他のがんと同じく、早期に発見すれば高い確率で根治が可能です。以前は「手遅れ」で発見されることが多かったのですが、PSA検査の普及で、早期に発見することができるようになりました。人間ドックなどのオプションでPSA検査を受ける場合の費用はおおむね2,000円～3,000円で、今治市の前立腺がん検診では50歳以上は600円の自己負担でできます。

検診によってがんが100%見つかるわけではないなど不利益な面もあり、がんの種類や検診の方法、対象者のリスクの高低によって検診の有効性も違いますが、社会全体の死亡率は減らせます。検診を受けることに不安がある方は、かかりつけ医などとよく相談しましょう。また平野薬局でも相談に応じます。お気軽にご相談ください。

高齢者の肺炎

現在、肺炎は日本人の死因の中で、がん、心疾患に次いで第3位となり、肺炎で亡くなる方は1年間で12万人ほどで、そのうちの95%以上を65歳以上の高齢者が占めています。

(厚生労働省人口動態統計2013年より)



高齢者の肺炎の特徴

年齢とともに体力や免疫の働きが低下するため、肺炎を起こしやすくなります。咳や痰、発熱というような肺炎の典型的な症状が出にくいことが多く、発見が遅れがちです。さらに、糖尿病や心疾患、呼吸器疾患など他の病気を患っている方も多く、これも重症化の原因となっています。

肺炎の原因

マイコプラズマやクラミジア、黄色ブドウ球菌、緑膿菌など数多くの病原体が肺炎の原因になりますが、最も多いのは「肺炎球菌」という細菌です。肺炎は、これらの病原体の感染によって発症しますが、かぜやインフルエンザに引き続いて発症するケースもよくみられます。特にインフルエンザに感染すると、のどや気道の粘膜が傷つき、肺炎の原因菌が侵入しやすくなります。

また高齢者が気をつけたい肺炎に「誤嚥(ごえん)性肺炎」があります。食べ物などを飲み込むときに本来なら食道へ送られるものが誤って気管に入ってしまうことを誤嚥と言います。口腔内の細菌などが肺まで到達し、肺炎を引き起こすことがあり、繰り返しやすいようです。

肺炎の症状

主な症状は発熱、咳、痰などです。肺炎は、気道の一番奥にある肺胞で炎症が起きた状態なので、息苦しさ、胸の痛み、呼吸が速い、ぐったりする、食欲がないなどの症状もみられます。症状の出方には個人差もあり、わかりづらいことも多いのですが、本人や周りの方が早期に「肺炎かもしれない」とサインを見逃さないこ

とが大切です。こうした症状でつらい場合や長引く場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

肺炎を予防するために

<毎日の感染予防>

☆手洗い、うがい、マスクの着用

☆誤嚥を防ぐ

食事はよい姿勢でゆっくり食べ、意識してしっかり飲み込むようにします。寝る姿勢も頭を高くするようにしましょう。

☆口の中を清潔に保つ

口の中の細菌を増やさないため、うがいや歯磨きをしっかりとしましょう。歯間ブラシの利用や、歯ブラシで軽く舌をかき出しきれいにすることも効果的です。入れ歯のお手入れや歯周病の治療も大切です。

<体の免疫力を高める>

☆規則正しい生活を心がける

睡眠は十分に、食事は栄養バランスよく3食きちんととり、適度の運動をして体力・免疫力を低下させないこと。

☆ぜひ禁煙を!

喫煙は肺の組織を傷つけて肺炎を起こしやすくし、喫煙による免疫力の低下で一層リスクが高まります。

☆基礎疾患がある場合はしっかりと治療

<予防接種を受ける>

肺炎の最大の原因菌である肺炎球菌に対して、予防のための肺炎球菌ワクチンがあります。特に「65歳以上の人」「それ以下の年齢でも、心疾患や慢性呼吸器疾患、糖尿病などの基礎疾患がある人」などに推奨されます。1度接種すると効果は5年間持続するとされています。65歳以上5の倍数の年齢の方には一部公費負担もあります。インフルエンザワクチンの接種を合わせて行うことでさらに肺炎予防効果が増加します。まわりにうつさない、もらわないという観点からも予防対策の一つとしてぜひ検討してみてください。

ノロウイルス

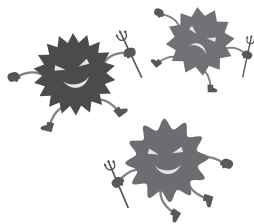


感染性胃腸炎は毎年12月に発生数がピークとなり、その原因のほとんどがノロウイルスであると推測されており、ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒の発生動向には注意が必要です。今年はこれまでと違うタイプ

の遺伝子型 (GII.17) のノロウイルスが原因の感染性胃腸炎が流行する可能性があるとして9月に国立感染症研究所から発表がありました。またこれまでの検査キットでは、陰性と判定される可能性もあり、厚生労働省は十分な感染予防をするようにと注意喚起しています。

●ノロウイルス感染の症状

100個以下の少量のウイルスでも感染します。潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間で、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛が主な症状で、発熱は一般的に軽度（37℃～38℃）です。特に突発的な吐き気や嘔吐が特徴的で、室内などで嘔吐をして環境を汚染する原因となります。通常はこれらの症状が1～2日続いた後治癒します。感染しても症状が出ない場合（不顕性感染）や軽い風邪や悪寒、あるいは吐き気だけの様な場合もあります。一方高齢者や乳幼児では、嘔吐物による窒息や誤嚥性肺炎により死亡する例が、まれにあります。



症状が改善した後も糞便中には通常1週間程度、長い場合は1ヶ月以上ウイルスの排出が続きます。そのため糞便中のウイルスが手指に付着すると、ドアノブなどを汚染して二次感染や集団感染の感染源となります。

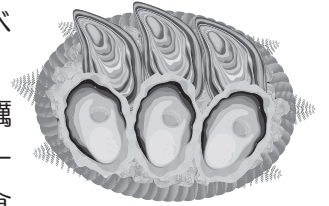
●ノロウイルス感染経路

殆どが経口感染で、次のような感染様式があると考えられています。

- (1) 患者のノロウイルスが大量に含まれる便や吐物から人の手などを介して二次感染する場合
- (2) 家庭や共同生活施設など人と接触する機会

が多いところで人から人へ飛沫感染など直接感染する場合

- (3) 食品取扱者（食品の製造等に従事する者、飲食店における調理従事者、家庭で調理を行う者など）が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- (4) 汚染された二枚貝（牡蠣など）を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合（85℃1分または60℃10分で予防可能）
- (5) ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で飲んだ場合



●治療法

現在ノロウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。このため、通常対症療法が行われます。特に体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。脱水症状がひどい場合には医療機関で点滴を行うなどの治療が必要になります。



止瀉薬（いわゆる下痢止め薬）は、病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましいでしょう。

●予防法

- (1) 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。
- (2) 下痢や嘔吐などの症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。
- (3) 胃腸炎患者に接する方は、患者の便や吐物を適切に処理し、感染を拡げないようにしましょう。大規模な集団感染となる可能性があります。

※具体的な消毒の方法や手洗いについては次号に掲載予定です。

エコグッズ

エコライフとは、地球や自然環境に負担の少ない生活スタイル！
そのエコライフに欠かすことのできないのがエコグッズです。



(エコバッグ・エコ箸・エコカップ・エコボトル・エコたわし・エコ洗剤)

これらの商品は比較的好く知られています。

今回は、あまり知られていないエコグッズをご紹介します。

ECOボールペン 土に還る素材を用いた環境に優しいボールペンです。

バイオマス食器 植物由来のプラスチックで作られた食器で、石油を使用しない以外に、廃棄処理の段階でダイオキシンを発生させない

という利点もあります。

浄水マグカップ 浄水機能が付いたマグカップです。水道水を入れておくと、内部で浄化されます。ミネラルウォーターの消費を抑え、ペットボトルのゴミ排出も抑えます。

手軽に揃えることができるからと言って、効果が低いという訳ではありません。繰り返し利用することによって、資源保護とゴミ減量に貢献するものや汚染物質の排出を防ぐもの、省エネに役立つものなど様々です。

あなたのエコグッズは！？



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

- 12月3日(木)・10日(木)・24日(木)
- 1月7日(木)・14日(木)・28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

- 12月5日(土)・19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 雅志 林 雅子

