

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  
336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30回 健康教室開催**

2月28日（日）第30回健康教室「からだを温める食事」を開催しました。今回は、広報を見て申し込んでくださった方がほとんどで、若い方も含め12名の方が参加して下さり、楽しい会になりました。

まず曾我部薬剤師より「冷え性」についてお話がありました。冷え性の改善方法として、①マフラーやスカーフなどで首回りを温める、②カイロなどでお腹を温める、③足湯につかる、④お風呂にゆっくりつかるなどの紹介がありました。また筋肉のもとである肉や魚、大豆などの蛋白質を食べることにより筋肉量が増え、体を動かすことによって体の中で熱が生まれるので、蛋白質を摂って、しっかり運動をすることが大切ということでした。最後に足の冷え改善のツボ、八風（はちふう）、築賓（ちくひん）の紹介とともに、足の血行をよくするマッサージの実演もあり、さっそく

今夜からお風呂にゆっくりつかって足のマッサージを試みようという気持ちになりました。

次に、竹中管理栄養士から体を温める食材を使ったメニューの紹介がありました。良質の蛋白質である鶏胸ミンチ肉のハンバーグ、体を温める根菜野菜と生姜を使った野菜たっぷりスープ、長葱、生姜、ナッツを使った長葱のナッツサラダです。

続いて調理にかかりました。賑やかに楽しくテキパキとみんなで協力してあっという間にできあがりしました。

試食も賑やかでした。「冷え性でどうしようもなく、今日は参加した。いい勉強になった。」「冷え性は万病のもと、体を温めて家族が元気に過ごせるようにしたいと思って参加した。」「足のマッサージがよかった。」「おいしく食べて毎日楽しく笑うことが大切。」「賑やかに楽しく、初めての人も友達になれた。」など感想がたくさん出ました。

最後に「健康が一番」ということで話がまとまり、「また来ます。」と言ってくださいました。

おかげさまで健康教室は30回目を迎えることができました。これからも皆様の健康づくりのお手伝いができるよう頑張っていきたいと考えています。今後ともよろしくお願ひします。



# 関節の痛みと予防

関節痛は主に腰や肩、手足などに起こりますが、特に体重を支えたり大きな負荷がかかる膝（ひざ）の痛みを訴える方は多いです。膝の痛みの原因で最も多いのが膝関節の半月板が傷み、関節軟骨がすり減ることにより生じる「変形性膝関節症」という病気で、年を重ねるほど増えていく傾向にあります。

## 関節痛の原因

関節痛の原因となる大きな要素は、加齢です。年齢とともに筋力が弱くなり関節にかかる負担が大きくなることや、長年関節を使い続けて関節の軟骨がすり減ってきたことなどが関係していると考えられます。若くてもスポーツに打ち込んでいた方などはよく使う部分の関節に痛みを起すことがあります。

男性にも女性にも起こりますが、年齢が高くなるほど女性の患者さんが増えてきます。これは女性の筋力が弱いことが関係しているようです。また肥満があると膝や股の関節にかかる負担がより大きくなるため、変形性関節症のリスクも高まります。

## 症状

加齢とともに、膝痛なども段階的に進行していきます。初めは朝起きたときなどの動き始めにこわばりを感じる様になります。そして、軟骨のすり減りが進行すると、関節の骨と骨の隙間が狭くなり、人によっては関節が変形して膝がまっすぐ伸びなくなります。また、膝の中が熱っぽくなり、炎症を起こしたり、腫れたりすることがあります。関節周辺に炎症が起きると、関節をスムーズに動かす潤滑油の役割の関節液が必要以上に分泌され、いわゆる水が溜まるといわれる症状



もみられます。最終的には、骨と骨が直接こすれ合ってしまうと強い痛みを生じます。こうなると足の変形と痛みで、立つのも歩くのもつらくなります。

## 治療

変形性関節症の治療の基本は、運動療法と薬物療法です。薬物療法で痛みや腫れなどの症状をやわらげながら、同時に筋力トレーニングやストレッチなどの運動療法によって関節の周りの筋肉を鍛え、関節の機能を保っていきます。これらの治療を行っても症状がとれない場合には、手術を行うこともあります。

## 痛みを予防するには？

- ・ 太り気味の方は体重を減らす
- ・ 運動不足の方はウォーキングや自転車こぎ、水泳など膝への負担が少ない適度な運動がおすすめです。スクワットなど自宅でできる簡単な運動を毎日少しずつ続けていくことも効果的です。
- ・ 関節を冷やさない：サポーターやカイロを使ったり、ゆっくり入浴したりして関節を温めるのもよいでしょう。
- ・ 正しい姿勢で歩く：足を前に振り出したときに膝が伸びていることが大事です。かかとから着地し、つま先でしっかりと蹴りだします。足の裏の内側に体重がかかるように歩くのも筋肉強化に有効です。腹筋を引き上げるように姿勢よく歩きましょう。

「年齢だから痛みは仕方ない」「我慢できないほどはない」などと放置していると、やがて関節の変形がひどくなり、長い距離が歩けないなど日常生活に支障をきたすこともあります。少しでも関節に異常を感じた時には早めに整形外科などを受診して、症状に応じた治療を受けましょう。

# 子どもの視力低下



1月22日、文部科学省が平成27年度学校保健統計調査速報を公表しました。これは、学校における幼児、児童及び生徒の発育及び健康の状態を明らかにすることを目的として、昭和23年度より毎年実施しているものです。

それによると、裸眼視力が1.0未満の小学生が調査開始以来、最も多くなったことが明らかになりました。幼稚園児26.82%、小学生30.97%、中学生54.05%、高校生63.79%と、裸眼視力1.0未満の子どもの割合は増加傾向にあり、危惧されています。

## 視力低下の要因

視力低下の一因として、パソコンやスマートフォン（スマホ）や携帯ゲーム機などのデジタル機器の利用時間が増えていることが挙げられます。

子どもの視力は、身体的成長とともにものを見ながら徐々に発達していきます。そのため不安定な状態で、生活習慣の影響を受けやすく、目を使い過ぎたり、目に悪い影響を受けたりすると、簡単に低下してしまいます。

子どもは、大人よりも目の屈折が柔軟で変化しやすいのが特徴です。至近距離で小さな画面を長時間見ることによって目に負担がかかり、焦点が網膜よりも手前に固定された結果、短期間で近視が進んでしまいます。

## デジタル機器が目を与える影響

小さな画面を凝視することで、視力低下を引き起こします。

小さな画面を見続けていると、眼球を動かす事が無くなり、近い距離で一点を見つめる事（近点作業）になるので、毛様体筋が硬直し、水晶体のピント調整機能が低下します。

さらにこの状態を続けると、眼筋が運動不足となり、眼軸（目の奥行き）が伸びる事で、ピントが合わなくなります。

ゲームなど平面的な画面ばかりを見ている

と、遠近感や立体感、空間把握などの機能が低下し、奥行き感が鈍ったり、遠近の見切りといった運動能力が低下します。また、強い光を発しているため、網膜の視細胞にも負担がかかり、目がチカチカしてきたりします。さらに、左右の眼の両眼視・融像視といった両眼視機能が低下し、片目だけ急激な視力低下を起こし、左右の不同視を引き起こす場合もあります。

## 子どもの目を守るために

なるべく外で遊ぶことをお勧めします。野球やサッカーなどのボールを使うスポーツは、目でボールを追いながら行うので、動体視力が発達するといわれています。また、遠くを見たり視野の広い環境で遊んだりすることは、視力低下の予防に繋がります。

しかし今の時代、パソコンやスマホ、ゲーム機に一切触れさせない生活を送るとするのも難しいものです。子どもがそれらのデジタル機器とうまくつき合っていくためにはルールが必要です。

【ルール1】目と画面の距離は30センチ以上離すこと

【ルール2】首をまっすぐにして正面から画面を見ること

【ルール3】明るい場所で見る事

【ルール4】ドライアイ防止のため、まばたきをすること

【ルール5】30分に一度は休憩を入れ、目を休ませること

子どもは自分の視力の変化になかなか気づきにくいものです。大人が子どもの視力の変化に気を配り、目を守る事の大切さを教えることが重要になります。

子どもの頃は眼球や周辺の筋肉が成長する時期であり、この時期の視力低下は成長した時の視力に大きな影響を及ぼします。早めに対策をとって、視力低下を極力防ぐようにしましょう。





# 禁煙レポート



現在、禁煙7ヶ月目のAさん（男性・43歳）に禁煙のきっかけや禁煙中辛かったこと、良かったことをお聞きしました。禁煙を始める前は1日に30本タバコを吸っていたというAさん。禁煙開始直後はとても辛そうでしたが、最近は「もうタバコを吸いたいと思わない」と断言されています。今回は、タバコをやめたいと思っている人の後押しになればとレポートにご協力くださいました。

## Q. どんな方法で禁煙しましたか？

— 禁煙する勇気と決意をもって、禁煙外来を受診して3ヶ月飲み薬を服用しました。

## Q. 禁煙を決意したきっかけを教えてください。また、これまでも禁煙しようと試みたことがありましたか？

— 体の調子が悪くて禁煙したわけではありません。タバコはずっとやめたかったので、やめようと決意しました。喫煙者のほとんどの人が一度はやめたいと思い、あるいは禁煙に挑戦したことがあると思います。それは、タバコが体に悪いことも不要なお金がかかっていることも、皆知っているからだと思います。

近い将来禁煙に成功した自分がいたとして、その時タバコを勧められても、きっとそのタバコは断ることでしょう。元来タバコが吸いたくて吸っている人はいないと思います。

## Q. 禁煙中、タバコが吸いたくて苦しかったり辛かったりした時期はありましたか？ また、どのように辛かったですか？

— 当然、喫煙者であった私もニコチン依存症であったため、禁煙開始直後からタバコが吸いたくなりました。特に、タバコを吸っている人を見た時やタバコのおいを感じた時は、言葉では言い表すことができないほど喫煙への欲求を感じました。例えば、夢に見ることもありましたし、仕事がうまくいかないことを

禁煙のせいにしてしまいます。知らず知らずのうちにタバコのことを思い、集中力がなくなったりしました。しかしタバコをやめられたことで、今では「タバコを吸わないせいで・・・だ」という考えはありません。それは禁煙できたことを本当にうれしく思っているからです。

## Q. 辛い時期をどのように乗り越え、禁煙を続けることができましたか？

私は禁煙を自分への投資と考えて禁煙外来を受診し、内服薬を服用しながら禁煙をしました。お金がかかることで禁煙への決意が増え、自分はニコチン依存症という病気を治療しているのだという意識を持ちました。また、周囲へ禁煙していることを公表することで家族の協力等も得ることができました。まずはタバコもライターも処分して、手の届くところに置くのをやめました。そうしないと禁煙は限りなく困難だと思います。

禁煙を始めてタバコは体にも心にも、経済的にもよくないこと（百害あって一利なし）だと正面から受け止め、理解しました。タバコを吸うことでストレス解消になると思われるかもしれませんが、それは違うと思います。私は禁煙の際に、喫煙することでタバコへの依存が増しそれがストレスになっているのだと理解することができました。簡単にいえば、タバコをやめることで喫煙したいというタバコへのストレスがなくなっていったのです。

## Q. 禁煙して良かったことを教えてください

— 何より、もうタバコのことを考えなくてよくなりました。以前は朝起きた瞬間から喫煙欲求がありました。家族と旅行へ行っても、外食に出かけても、隙をみてはタバコを吸っていました。さすがに食事中に喫煙することはありませんでしたが、本当に病気のようにでした。禁煙してまだ6か月の新米ですが、もう

この先私はタバコを吸うことはないでしょう。吸いたくありません。やっとタバコの呪縛から逃れられたことが、禁煙できて一番良かったことです。

そして、当然のことですがタバコをやめたことで健康への心配が減り、タバコ代がいらなくなりました。

### **Q. 最後に、タバコをやめようと悩んでいる方、 家族にタバコをやめてほしいと願っている方にメッセージをお願いします。**

—タバコは絶対にやめられます。禁煙は本人がそう決意して実行しないと、周囲の人がいくら言ってもどうすることもできません。喫煙者の方で、一度でもやめたいと思った、あるいは禁煙に挑戦された方は多いはずです。もう一

度勇気をもって禁煙してみてもいいでしょうか。

どうせまた失敗するとか、禁煙することでストレスがたまる、仕事の調子が悪くなるなど不安を感じるかもしれませんが、それは幻想だと思います。タバコを吸って良いことなど一つもないはずです。タバコがないとリラックスできない、タバコでいろいろな考えが浮かんでくるというのは、吸う理由が欲しいのです。禁煙することを恐れている



のです。喫煙習慣（ニコチン依存症）は治療することができます。あなたも禁煙を始めた瞬間から非喫煙者です。禁煙いつやるの？今でしょ！

## 「いつか」のために「いつも」備えを

東日本大震災と東京電力福島第一原発事故から今年で5年。多大な犠牲を経験して、防災対策やエネルギーのあり方が見直されました。災害はいつ起こるか正確に予測できないものです。被害を最小限に抑えられるよう日頃から備えましょう。

### **\*家具の固定、配置の変更を行いましょ**

し字金具や耐震ジェルなどで固定することにより家具の転倒を防ぐことができます。また、寝ている位置や座っている位置に棚などが倒れてこないよう、家具の向きや配置を工夫することで家具の転倒によるケガの危険を低くできます。

### **\*避難場所の確認、安否確認の練習をしておきましょう**

地域の公民館や学校が災害時避難場所となりますが、津波や土砂災害など災害の種類によって安全な場所は異なります。市のホームページでは災害発生時に注意すべき箇所を示した防災マップや指定避難場所の確認ができま

す。また、災害発生時には電話回線はつながりにくいので安否確認には災害用伝言ダイヤル“171”を利用しましょう。毎月1日・15日に体験利用ができます。

### **\*生命に必要な備えをしておきましょう**

大災害時、電気や水道などライフラインの復旧には7日ほどかかるといわれています。そのため、非常食や飲料水は最低7日分の備えが必要です。また、常時服用している薬がある人は避難先で服用薬を正確に伝えることができるよう、お薬手帳を常に携帯しておきましょう。



### **\*緊急車両に道を譲りましょ**

災害時には道路の破壊や避難の混乱により交通渋滞が起こりやすくなりますが、渋滞は一刻を争う救助や救援の到着を遅らせてしまいます。避難手段に自家用車を使うべきかの判断を適切に行い、緊急車両には道を譲ってください。

# 愛媛県薬剤師会学術大会で 発表してきました

2月21日愛媛県薬剤師会館で開かれた第13回学術大会で村上薬剤師が「健康サポート薬局を目指して」と題して、これまでの平野薬局での取り組みを踏まえ先日ご協力いただいたアンケート結果をまとめて発表してきました。アンケート結果は、かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師という言葉を知っている方が大多数でしたが、「かかりつけ薬剤師と思える人物がいるか?」という質問では「いる」と答えたのはかかりつけ医がいると答えた人の半数程度でした。薬局での健康・介護・福祉などに関する相談機能や、患者様宅で行う薬剤管理については現在87名の方が利用されているにもかかわらず、ほとんど知られていない状態



でした。今後も今治の地に根ざした健康サポート薬局として、皆様の生活の質の向上に貢献できるかかりつけ薬剤師となるため情報発信やサポート活動を続けていきたいと思っています。

## 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

- 3月3日(木)・10日(木)・24日(木)
- 4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

- 3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 雅子

