

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
337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

4月から かかりつけ薬剤師制度 が始まりました。

「かかりつけ」という言葉もだんだん浸透してはきましたが、「かかりつけ薬剤師」がいるかとなると残念ながらピンとこない方が多いようです。簡単に言うと、病院から処方箋をもらっては各々の最寄りの薬局で薬をもらうという方もいらっしゃると思いますが、普段から信頼できる薬剤師を1人選んで、どの病院の薬でも、他の薬局でもらった薬のことも相談できて、薬の重複や飲み合わせもチェックして、無駄なく安全に薬を使ってもらおうという制度です。

Q. どの薬局に行っても かかりつけ薬剤師はいるの？

かかりつけ薬剤師になるためには、一定の要件を満たす必要があり、薬剤師として3年以上の薬局勤務経験があること、1つの薬局に週32時間以上勤務していること、その薬局に半年以上在籍していること、研修認定を取得していること、医療に係わる地域活動の取り組みに参画していること等が必須となります。

Q. かかりつけ薬剤師をもつには どうしたらいいの？

ご自身で選んだ薬局に行かれて、かかりつけ薬剤師を決めて署名付の同意書を書いてもらえばOKです。

Q. どんなサービスが受けられるの？

保険薬局では、患者さんのお薬や体質（副作用歴・アレルギーetc）など、色々なことを記録しています。この記録により副作用などが起こるのを未然に防いだり、適切なアドバイスができます。色々な病院・医院から処方された薬で、同じ成分の薬が重なって薬が効きすぎたり、一緒に服用すると薬の作用が強くなったり弱くなったり副作用が出やすくなったりなど、悪い飲み合わせが起こらないように、保険薬局の薬剤師が処方された医師と直接相談して、安全に薬を服用できるようにしています。日本は今、少子高齢化が世界に類をみないスピードで進み、国民の「自分の健康は自分で守る（セルフメディケーション）」に対する関心はますます高まっています。そうした中で、その受け皿となり、薬の知識だけではなく食事や運動・睡眠などの生活指導、そして病気にならないための予防と健康チェックなどを行い、受診するまでもない未病の方の健康の維持・推進にも努めています。健康問題についてもさまざまなメディアを通じて多彩な情報が氾濫しており、その中で正確な情報を提供し続け高い信頼を得ることも欠かせません。

あなたの身の回りに、あの人なら何でも気軽に相談できて信頼できると思える薬剤師がいたら、ぜひかかりつけ薬剤師になってもらいましょう。

高齢者の食事

現代ではアクティブな高齢者が増えてきていますが、栄養過多と栄養不良の両方が見られ、個人差が大きくなっています。高齢者にとって、肥満やメタボより恐ろしいのが低栄養状態です。自分では食事をしっかりとっているつもりでも、栄養が足りていない場合があります。

そもそもこの低栄養というのは、蛋白質など体を作るもととなる栄養が足りていない状態のことです。低栄養になると筋肉や血管が弱って、骨折しやすくなったり、脳出血のおそれ、免疫力が落ちることで肺炎などの感染症にもかかりやすくなるなど命に関わるリスクが増えます。実際に、自分は健康だと思っている高齢者の2割近くがこの低栄養の傾向にあるという厚生労働省の調査結果もあります。



低栄養の症状

(○)は、低栄養・脱水のどちらでもみられやすいもの

やせてくる 皮膚の炎症をおこしやすい

傷や褥瘡が治りにくい

抜け毛や毛髪の脱色が多い

かぜなどの感染症にかかりやすい

握力が弱い 下肢や腹部がむくむ

口の中や舌、唇がかわいている、
唾液がべたべたする

食欲がない よろけやすい

だるそう、元気がない、ボーッとしている

皮膚が乾燥し、弾力がなくなる

オシッコや便のチェック

◆尿量が少ない

◆日中の尿の色が濃い、
臭いが強い、濁る

脱水の兆候のほか、感染症や腎機能低下の場合も。ただし、脱水があっても尿の色に変化の出ない高齢者もいます。

◆下痢が続く、便秘が続く

下痢は脱水や栄養不良を招きやすいので要注意。便秘は食事量・水分不足でおきることもあり、食欲不振の一因にもなります。



栄養不足のレッドカード (低栄養を示す検査値)

- ・血清アルブミン3.5以下（基準値3.8～5.3）
- ・総コレステロール低下（基準値130～220）
- ・ヘモグロビン低下（基準値男性14～17、
女性12～16）
- ・体重の減少 過去6カ月で10%以上の減少または、1週間で2%以上の減少、標準体重の80%以下に減少。BMIが18.5未満

肉や魚、大豆、卵を毎食 片手一盛り分食べていますか？

筋肉の材料である蛋白質（肉、魚、大豆、卵、乳製品）とカロリー不足は筋肉減少を促進します。高齢者は、あっさりしたものを好みます。そうすると食的に栄養価が低くなりやすい傾向があります。また食事の量（なかでも主菜）を減らしていたり、誤解により卵や肉を食べてはいけないと思っている方もいて、その結果、低栄養から低筋力につながりやすくなると言われています。

私たちの体重の20%は蛋白質から成り立っており、その蛋白質が毎日一定量新しいものに入れ替わっています。特に、筋肉は1日1.8%ずつ入れ替わり、約2カ月で総入れ替えされるため、毎日とる必要があります。

※ただし糖尿病・腎疾患・肝疾患のある方は蛋白質・カロリー調整、嚥下能力により食事形態の対策も必要になるのでご相談ください。

口から食べる重要性

食べる楽しみ、栄養の確保だけでなく免疫保持（腸管免疫保持）の意味もあります。低栄養は、咀嚼（噛み砕き）、嚥下（飲み込み）困難が原因のこともあります。嚥下困難は、刻むと余計気管支に入りやすく、肺炎の原因になることもあります。大きさや固さを一定にして、とろみをつけると喉越しがよくなり食事

量が増やせる場合もあります。とろみ調整食品を上手に使用するのも手です。ただしとろみのつけすぎは喉につまる危険があります。

咀嚼が困難な人は刻み食に変えるだけでも食事量が増やせる場合があります。刻み食は、繊維に直角に1～2cmの大きさに切るのがコツです。認知機能低下により、食事が行えず低栄養の場合もあります。定期的な体重測定で栄養不良を見逃さないようにしましょう。

がん10年生存率

国立がん研究センターは今年の1月、がんと診断された患者が10年後に生存している割合を示す「10年生存率」が、がん全体で58.2%だったと公表しました。5年生存率のデータはこれまでもありましたが、全国規模で10年生存率を調べたのは初めてです。

いことがわかります。一方、肝臓がんや乳がんは5年、10年後と大きく下がっていて、5年後以降も定期的な検査を受けて長期間の経過観察が大切であるといえそうです。

また、ほぼ全てのがんで早期に発見し、治療を始めるほど良好な結果が得られることも確認できました。

主ながんの生存率

	5年	10年
胃	70.9%	69.0%
大腸	72.1%	69.8%
肝臓	32.2%	15.3%
肺	39.5%	33.2%
乳房	88.7%	80.4%
前立腺	87.4%	84.4%

10年生存率の調査方法

「全国がん（成人病）センター協議会」（全がん協）に加盟する四国がんセンターなどを含む16施設で、1999年～2002年にがんと診断され治療を受けた約3万5000人の患者の治療経過を追跡し、5年後や10年後に生存している人の割合を算出しました。がん以外での死亡の影響を除いて補正した「相対生存率」を求めました。調査対象は、28種類のがんで、部位別、進行度合い（病期）別、手術などの治療法別の生存率なども集計されており、全がん協ホームページ（<http://www.zengankyo.ncc.go.jp/>）で閲覧できます。

これらの数値から何が読み取れ、どう活用できるのか？

全臓器・全進行度合い（病期）での5年生存率は63.1%、10年生存率は58.2%で大きくは変わりませんでした。

がんの臓器別の10年生存率をみると、甲状腺がんが90.9%と最も高く、前立腺がん、乳がんや子宮体がん、子宮頸（けい）がんも70%以上でした。一方で食道がん、胆のう・胆道がん、肝臓がんの10年生存率は30%を切り、特に膵臓がんは4.9%と低く、がんの発生部位によって大きな差があることもわかりました。

国内患者数が多い「5大がん」を見ると、胃がんや大腸がんは診断から5年、10年後といずれもわずかな低下にとどまり、5年目以降の再発の危険が低

現在の治療に基づく生存率はもっと改善しているのでは？

個人個人、経過が異なるので、あくまでデータは参考情報として見てもらえればと思います。今回の結果は10年以上前の治療によるデータなので、がん治療の選択肢が増え、早期発見するための画像診断などの検査技術も進歩している現在、生存率をもっと改善しているのではないかと期待しています。



ストレスチェックとは？

近年、仕事や職業生活に関して、強い不安や悩みまたはストレスを感じている人が5割を超える状況にあり、ストレスは大きな社会問題となっています。仕事による強いストレスが原因で精神障害を発症し、労災認定される人も増加傾向で、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止することが重要な課題となっています。その対策として平成27年12月から「ストレスチェック」制度がスタートし、労働者が50人以上の事業所では、年1回ストレスチェックを行うことが義務づけられました。「ストレスチェック」とは、ストレスに関する質問票（選択回答）に労働者が記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査です。（契約期間1年未満の労働者や労働時間が通常の労働者の所定労働時間の4分の3未満の短時間労働者は義務の対象外）

目的は？

労働者が自分のストレスの状態を知ること、ストレスをため過ぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったり、会社側に仕事の軽減などの措置を実施してもらったり、職場の改善につなげたりすることで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するためです。

結果は個人に通知

結果は個人にだけ通知され、個人の同意なく事業者には通知されることはありません。ストレスチェック結果で「医師による面接指導が必要」とされた方は医師の面接指導を受けられます。また個人情報適切に保護され、不正な目的（解雇、退職勧奨、配置転換、役職の変更など）での利用は法律で禁じられていますので、安心して受けましょう。

職場の環境改善に活用

職場の部署ごと（個人が特定されないよう約10人以上）に結果を集計分析し、労働時間、疲労、ストレスなど労働環境の改善につなげられるよう事業者に求められています。

小規模の職場は実施されない？

50人以下の事業所では、当面努力義務となっており、ストレスチェックが実施されない職場もあることでしょう。その場合には自分でできるセルフチェックやご家族の様子が気になる時に利用できるものもあります。

◎働く人自身のストレスレベルを知ることができるチェックリスト

- ・5分でできる職場のストレスチェック

<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

4つのステップによる簡単な質問から職場における働く人自身のストレスレベルがわかる。

◎家族によるチェックリスト

- ・家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト（中央労働災害防止協会）

http://www.jisha.or.jp/web_chk/td/file_f.html

◎その他のセルフチェック

- ・労働者の疲労蓄積度チェックリスト（中央労働災害防止協会）
- ・セルフチェック（うつ・不安障害）（うつ・不安啓発委員会）
- ・アテネ不眠尺度（快眠推進クラブ）
- ・運輸事業従事者のためのメンタルヘルス（運輸振興協会）

ストレスは人が生きていく上で避けられないものですが、長く続くと私たちの体は適応限界を超え、心身の不調につながりうつ病などの原因になることがあります。自分のストレスに気づき、限界になる前に対応することが大切です。



口腔アレルギー症候群

(OAS=oral allergy syndrome)

生野菜や果物を食べた後、唇・舌・口の中や喉が痒くなったり腫れたりすることがあります。このような症状が現れることを口腔アレルギー症候群といい、吐き気や腹痛・下痢といった症状や、ひどくなると喘息発作やアナフィラキシーショックといったショック症状を引き起こすこともあります。

口腔アレルギー症候群の原因

生野菜や果物に含まれるアレルギー症状を引き起こす原因物質（アレルゲン）が口内の粘膜に触れることでアレルギー反応が起こります。この反応には体内にあるアレルギー物質に対する抗体（IgE抗体）が関わっています。

食物アレルギーとの違い

原因となる食物を食べることで発症する点では口腔アレルギー症候群も食物アレルギーも同じですが、食物アレルギーは食物に含まれるアレルゲンが分解されずに体内に吸収されるので重症化しやすくなります。口腔アレルギー症候群では生野菜や果物に含まれるアレルゲンが小腸に届く前に壊れてしまうため、主に口の中や喉で反応が起こります。

花粉症との関係

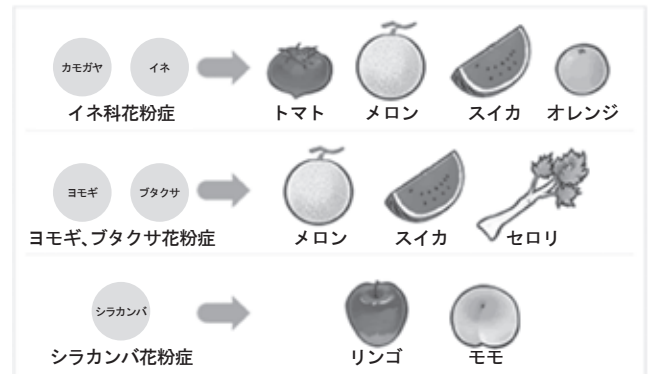
花粉症の原因となるアレルゲンは生野菜や果物に含まれるアレルゲンと構造が似ています。そのため、花粉症のある人がこれらの食物を食べた場合、花粉症に対する抗体が構造の似たアレルゲンに反応してアレルギー症状を引き起こすことがあります。スギ花粉症の患者さんの7～17%に口腔アレルギー症候群がみられるという報告もあります。

アレルギーを起こしやすい野菜・果物

野菜では、セロリ・ニンジン・トマト・ジャガイモなど、果物ではリンゴ・キウイ・モモ・

メロン・サクランボ・マンゴー・グレープフルーツなどがあります。スギ花粉アレルギーの人はトマト、イネ科植物アレルギーの人はトマト・スイカ・メロンなど、シラカンバ、ハンノキ花粉アレルギーの人はリンゴ・モモ・サクランボなど、ブタクサ、ヨモギアレルギーの人はセロリ・スイカ・メロンなどと反応することがあると言われています。

口腔アレルギー症候群の原因となる主な食物



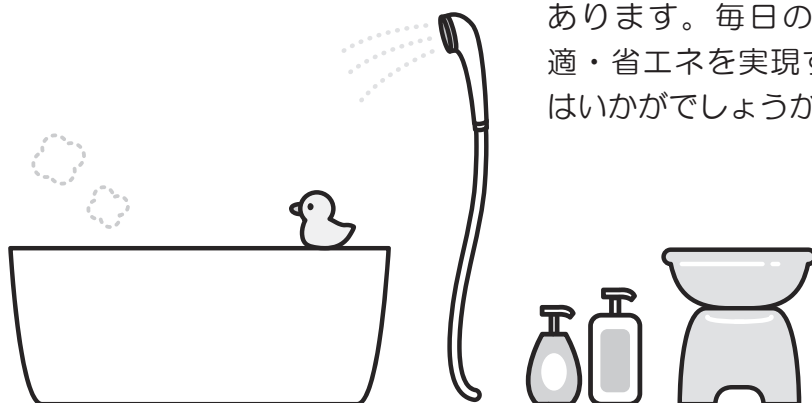
口腔アレルギー症候群の治療

現在のところ、確立された治療法はないので原因となる食物を避けることが第一です。症状が出ているにもかかわらず食べ続けると重症化することがあるからです。ただ、生野菜や果物もアレルゲンは熱に弱いため、加熱すれば食べることもできます。症状が出た場合、抗ヒスタミン作用のある抗アレルギー薬やステロイド薬が用いられます。

口腔アレルギー症候群は通常は口や喉の軽い症状ですむため、これまではあまり問題にはなっていませんでした。しかし、近年になって重症化する例も報告されており、注目されています。何かを食べた後に気になる症状があった場合はぜひ専門医の診察を受けてみてください。

省エネお風呂術!

毎日のお風呂。最近では便利な機能もたくさんあり、快適さが追求されています。健康のためにも、入浴は体を清潔に保ち、体を芯から温め免疫力アップにも効果的です。でも、シャワーや追い炊き機能を使うと光熱費もかかり、家族みんなが時間差で入っていると、どうしてもお湯が冷めてしまいますね。



そこで簡単で便利なのが、お風呂で使う断熱シートです。お湯に浮かべるタイプの断熱シートで、ふたをしただけの場合に比べ格段にお湯が冷めにくくなります。お風呂専用の保温シートの方が厚手で、見た目も保温効果がありそうですし、しっかりとお湯に浮かびますが、100円ショップのものでも十分に効果があります。毎日のことですし、少しでも快適・省エネを実現するため、一度試してみたいかがでしょうか。

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

- 4月14日(木)・28日(木)
- 5月12日(木)・19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

- 4月16日(土)・30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

