

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  
338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



## 5月31日は世界禁煙デー

WHOのテーマは "Get ready for plain packaging"

WHO（世界保健機関）は毎年5月31日を世界禁煙デーと定め、タバコは健康を損ねるとして世界中に禁煙を呼びかけています。

タバコは吸う人ばかりではなく、家族を始め周りの大切な人に様々な悪影響を及ぼします。しかし、タバコの箱には魅力的な言葉やイラストが多く、有害物質が含まれているという表示は小さく書かれているだけです。

WHOは、今年の世界禁煙デーでは「タバコのプレーンパッケージ化を推進しよう」と呼びかけています。タバコ製品のプレーンパッケージ化とは、タバコの箱に地味な配色で名称と会社名の表示だけを許可し、タバコの消費を促進する目的のタバコ製品のロゴ、彩色、ブランドイメージの表示を禁止する措置です。タバコの規制に関する世界保健機関枠組条約（FCTC）では、条約締結国にプレーンパッケージの実施を勧告しています。この条約は日本も締結しています。

### プレーンパッケージ導入運動の現状

世界各国でタバコにプレーンパッケージ導入の動きがあります。

- ・ 2012年12月、オーストラリアは世界で初めてプレーンパッケージを導入しました。
- ・ 2015年、アイルランド、イギリス、フランスでは、プレーンパッケージを導入するという法律が可決され、2016年5月から実施されます。
- ・ その他多くの国が、タバコをプレーンパッケージにする法律の準備を進めています。

(WHO HPより)

### タバコの中の有害物質

タバコの煙中にはおよそ4,000種類以上の化学物質が含まれていると言われており、そのうち少なくとも200種以上は有害作用を有するとされています。

タバコの煙に含まれる3大物質（タール、一酸化炭素、ニコチン）のうち、発がん性が確認されている物質を含むのは主にタールです。

### 喫煙による様々な疾患

喫煙は様々な疾患の発症・悪化のリスク要因です。タバコとの関係が疑われる病気には肺がんをはじめとする「がん」、狭心症、心筋梗塞などの「虚血性心疾患」、胃・十二指腸潰瘍などの「消化器疾患」、慢性気管支炎などの「呼吸器疾患」などがあげられます。禁煙する事で、これらのリスクを抑制する事につながります。

### 喫煙とがん

タバコの煙を吸うことで、発がん性物質が、口、喉を通して気管支から肺に入ります。さらに唾液とともに飲み込まれ、食道・胃・腸などの消化管を通り吸収され、血流に乗って全身に運ばれます。

禁煙によってがんを始め様々な疾患の発症のリスクを減らしましょう。

平野薬局では、禁煙相談もお受けしています。お気軽にご相談ください。

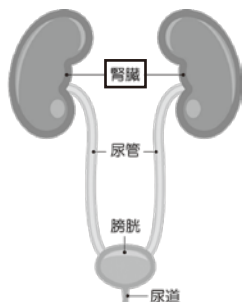


# 加齢に伴う腎機能低下について

## 腎臓のしくみと主な働き

腎臓は、背中側の腰のやや上部に左右1つずつあります。健康な腎臓はソラマメのような形をしており、握りこぶしほどの大きさで、重さは1個150gほどの臓器です。

腎臓1個の中には約100万個のネフロン（糸球体と尿細管）と呼ばれる血液の濾過装置があり、心臓から送り出されてきた血液を濾過します。血液から濾し出された老廃物は、尿として排出されます。



このように腎臓は、体液の調節、老廃物の排泄、電解質の調節、酸塩基の調節、ビタミンDの活性化、赤血球の産生促進、血圧の調整をしています。

年齢を重ねることにより腎臓の機能が低下すると次のようなことが起こりがちです。

- ・水分が体にたまる…むくみ（浮腫）、高血圧、低ナトリウム血症、肺水腫
- ・老廃物が体にたまる…尿毒症（食欲低下、吐き気、嘔吐、意識混濁、けいれんなど）
- ・電解質が体にたまる…高カリウム血症、高リン血症
- ・血液に酸がたまる…呼吸が速くなり、電解質バランスが崩れる
- ・ホルモン異常…貧血、骨がもろくなる、高血圧

## 加齢と生活習慣病と慢性腎臓病

腎臓の機能は若い時を100%とすれば、特殊な病気がなくても年々少なくとも1%ずつ低下しています。これに生活習慣病の高血圧や糖尿病が加われば、年間2%から場合によっては5%以上下がることもありますので高齢者にとっての慢性腎臓病は特殊なことではありません。

## 腎臓病の予防

腎臓病は多種多様ですが、早期に発見し治療

と症状を悪化させない生活を心がけることで、健康な人と同じように生活することが可能です。

ところが、腎臓病の中にはかなり進行するまで自覚症状が出ないものもあるため、予防がなかなか難しいのも現実です。次のようなことに気を配りつつ生活しましょう。

1. 普段と違う色や臭いの尿が出たときは医療機関を受診しましょう。
2. むくみ（浮腫）のチェック 腎臓病になると体内の水分や塩分の調整をする働きがうまくいかなくなり、水分がたまってむくみが生じます。
3. 背中や腰の痛み・発熱のチェック
4. 血圧の管理 高血圧は腎臓病の大きな原因であると同時に、脳卒中や糖尿病などの様々な病気の原因にもなります。
5. 肥満の予防 肥満になると、腎臓に流れる血液の量が増えるため、腎臓に多くの負担がかかるようになります。また、蛋白尿が出る原因にもなります。食塩や脂質の摂りすぎに気をつけ、バランスの取れた食事をめざしましょう。
6. 適度な運動
7. 水分をこまめに補給
8. 感染症に注意
9. 禁酒・禁煙

## 高齢者が薬を飲む時の注意

高齢者は腎機能・肝機能等の生理機能が低下していることが多く、一般に成人量の半分で充分効果が得られる場合もあります。副作用も発現しやすいので注意が必要です。

医師から飲み続けることが必要だと言われる薬以外は、短期間で中止することも大切です。





# 糖尿病について

糖尿病はインスリンの作用不足によりブドウ糖が有効に使われず、血糖値が上がった状態です。糖尿病はコントロールが大切な病気です。

糖尿病の治療は、血糖コントロールがすべての基本となります。血糖コントロールの手段は、食事療法、運動療法、薬物療法の三つが柱となります。食事療法＝カロリー制限のイメージがあるかもしれませんが、単に摂取カロリーを制限すれば良いのではなく、必要な栄養素を過不足なく摂取することが原則です。運動療法は、食後の運動により食後高血糖を抑えて血糖コントロールをよくしたり、運動を継続することでインスリンの働きをよくすることが重要な

目的です。それでも上手くコントロールできない場合は、薬物療法＝血糖コントロールを助ける薬を使います。

糖尿病による高血糖状態は、医師の指導を受け、きちんとした治療を行えば、確実によくすることができます。しかし、インスリンの作用が不足している状態は、加齢や長年の生活習慣の結果として起きたものですから、治療によって一時的に血糖値が下がっても、治療を続け生活を正していなければ、血糖値はすぐまた高くなってしまいます。

バランスの良い食事を楽しみながら、正しい食習慣・運動習慣を学びましょう。

## 糖尿病教室メニュー

材料 1人分 (400kcal)

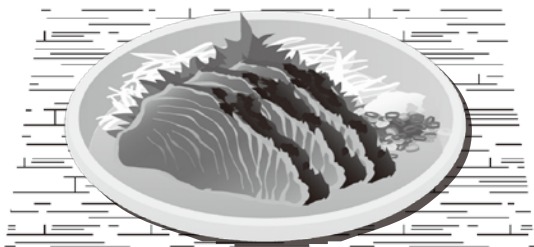
### ◎ご飯 (160kcal) ……米飯100g

### ◎かつおのたたき (120Kcal)

- かつお ……90g
- 大根 ……30g
- 葱 ……10g
- 生姜 ……少々
- ポン酢 ……15g



- ① かつおは背身と腹身に分け、血合いを取り除く。
- ② かつおの皮を下にして金串を打ち、皮の方から強火でさっと焼き、氷水で冷やし水分を拭き取り1cmの厚さに切る。
- ③ 大根はおろし、葱は小口切り、生姜はみじん切りにして混ぜ合わせておく。
- ④ ②のかつおを皿に盛り、③を添える。ポン酢は小皿に入れる。



### ◎野菜の白和え (72kcal)

- しらたき ……20g
- 干椎茸 ……1g
- 人参 ……10g
- さやえんどう ……5g
- 絹ごし豆腐 ……70g
- しょう油 6g(小さじ1)
- 白ごま 3g(小さじ1)
- 砂糖 2g(小さじ2/3)
- 塩 ……0.2g



- ① しらたきは湯通しし、3cm位に切る。干椎茸は水で戻し、せん切りにする。人参はせん切りにする。椎茸の戻し汁にしょう油を入れ、下煮しておく。
- ② さやえんどうはさっと茹で、せん切りにする。
- ③ 豆腐は茹で、ふきんで水を絞る。
- ④ 白ごまを煎ってすり鉢ですり、豆腐を入れ砂糖と塩で味付けする。①と②を入れて混ぜ合わせる。

### ◎グリーンアスパラのマヨネーズかけ (48kcal)

- グリーンアスパラ ……40g
- マヨネーズ 5g(小さじ1)



- ① グリーンアスパラを茹でて4～5cmの長さに切り、マヨネーズを添える。

# 蚊が媒介する感染症



これから薄着になる季節。そろそろ虫刺され対策が必要になってきます。蚊に刺されると赤く腫れたり、かゆみが出たりするだけではなく、蚊は病原体を運ぶことがあることをご存知でしたか？

## ジカ熱（ジカウイルス感染症）

近年中南米を中心にジカ熱が多数報告されていて、耳にしたこともあるかと思います。ウイルスを持ったネッタイシマカやヒトスジシマカといった蚊に刺されることで感染し、刺されてから2～13日程度で発症します。症状は、2014年に日本でも流行したデング熱と非常によく似ていて、発熱、発疹、頭痛、関節痛や結膜炎がみられます。多くは重症化することなく、デング熱と比べても症状は軽いとされています。

しかし、流行地域のブラジルなどで小頭症の新生児が増えており、妊婦の感染が胎児に影響しているとみられ、妊婦の渡航自粛も呼びかけられています。

## 日本は大丈夫？

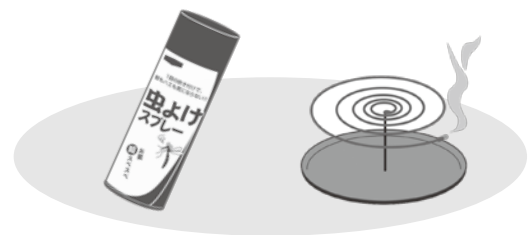
このようにウイルスを保有した蚊に刺されて感染する病気として、ジカ熱、デング熱以外にも、日本脳炎、チクングニア熱、マラリア、ウエストナイル熱などがあります。主に熱帯・亜熱帯地域を中心に流行して、日本が流行地域に含まれるのは「日本脳炎」のみですが、デング熱の国内感染の発生や、海外から帰国後ジカ熱などの発症も報告されています。地球環境の変化や国際交流の活発化などから、日本でも流行する可能性があるので警戒は必要です。

日本脳炎については、感染したブタ→コガタアカイエカ→人へと感染します。現在日本国内

の患者数は年間10名未満ですが、ブタの感染状況を見ると夏ごろから西日本を中心に広い地域で感染が確認され、身近にウイルスが存在しています。日本脳炎の予防にはワクチンがあります。お子様が定期接種の対象年齢となればしっかり受けましょう。

## 一番の予防対策は蚊にさされないこと

- ★ 外出時は服装に注意しましょう！  
できるだけ長そで、長ズボン、靴下などを身につけ、肌の露出を減らしましょう。
- ★ 虫よけ剤や蚊取り線香などを上手に利用しましょう！  
虫よけ剤は使用上の注意を守って正しく使しましょう。塗り直しも忘れずに。
- ★ 蚊を侵入させないようにしましょう！  
蚊の侵入場所には網戸を設置し、虫よけ剤を配置するのもおすすめです。網戸の破れは修理して、ドアや窓の開閉時間は短くしましょう。
- ★ 蚊の発生を防ごう！  
蚊は水面に卵を産み、小さな水たまりでも蚊の幼虫（ボウフラ）は発生します。屋外の空き缶やビニールシートなど水が溜まる場所をなくしましょう。植木鉢の受け皿の水もこまめに捨て、雨どいや側溝などもつまらないように定期的に掃除をしましょう。草刈りや植木の剪定などを行い、蚊の潜伏場所をなくしましょう。



※ 全ての蚊がウイルスを持っているわけではないので、蚊に刺されたことを過分に心配する必要はありませんが、気になる症状が出た場合は医療機関を受診しましょう。

# みかんから機能性食品

昨年10月から愛媛大学と企業が共同開発した商品「N+（エヌプラス）」シリーズがスーパーや薬局で販売されています。愛媛大学農学部付属食品健康科学研究センターの菅原卓也教授の研究によって、柑橘類の果皮に多く含まれるノビレチンという成分と牛乳に含まれるβ-ラクトグロブリンというたんぱく質を一緒に摂取することで、相乗効果により花粉症などのアレルギーに対する抑制効果が期待されることが明らかになりました。「N+」はその研究成果をもとに学生と企業が開発した機能性食品(※)です。

愛媛県は柑橘類の生産量日本一で、今回開発された商品のドリンクヨーグルトやゼリーにはノビレチンを豊富に含む愛媛県産みかんの果皮が使用されています。「N+」シリーズは

大学の研究と企業の技術、学生のアイデア、そして愛媛の長所が取り入れられた商品と言えます。

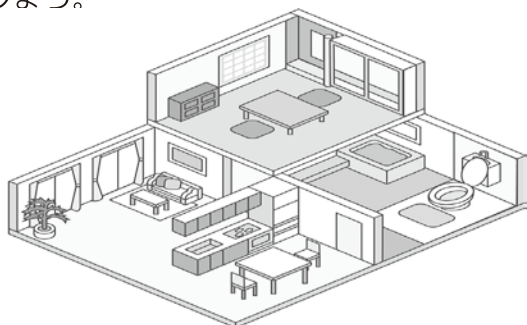
※ 機能性食品…保健機能食品のうち、事業者の責任において科学的根拠に基づいた機能性を表示できる食品で平成27年4月から表示制度が開始しました。ただし特定保健用食品とは異なり消費者庁の個別の審査を受けたものではありません。また、食品ですのでその効果の現れ方は人により異なります。



## 家庭内DIG ~地震が起きてもわが家で暮らすために~

### 【DIGとは?】

「DIG」とは、家の間取り図に書き込みをしながら、ゲーム感覚で災害時の対応策などを考える災害訓練のことで、Disaster（災害）Imagination（想像）Game（ゲーム）の頭文字をとって「DIG（ディグ）」と名付けられました。日頃気がつかなかった危険箇所や防災対策が明らかになり、簡単で、経費もほとんど要しませんので、防災意識の向上に活用してみましよう。



### 【DIGのやり方】

- ① 紙に自宅の間取り図（平面図）を描く。（使用している家具や大型電気製品なども書き入れましょう。）
- ② 危険な場所を探す。（食器棚や家具の転倒、ガラスの飛散などを想定し、電気のブレーカーやガスの元栓などの場所も記入しましょう。）
- ③ 避難経路を確認する。（地震発生後の家の中は、倒れた家具や割れたガラスなどで屋外に出るのは大変です。普段過ごす部屋から屋外への避難経路を考えてみましょう。）
- ④ 地震後の生活を考える。（どの部屋で生活するか、食料・飲料水の確保・保管方法、トイレの問題、寒さ対策など話し合ってみましょう。）

第31回 健康教室  
**糖尿病教室**

**日時：5月29日(日) 10:00～**

**場所：平野屋薬局(本店) 3階けんこう広場**

**内容：**・お話「糖尿病について」「食品交換表の使い方」  
・カロリー控えめヘルシー料理の調理・試食

**費用：500円**



★糖尿病の方はもちろん、健康診断で血糖値が高めと言われた方、またダイエットに興味のある方はどなたでも参加できます。ぜひご参加ください。

**参加には事前申し込みが必要です。**  
**各薬局でお申し込みください♪♪**

**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**

- 5月12日(木)・19日(木)・26日(木)
- 6月2日(木)・9日(木)・23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**

- 5月7日(土)・21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 雅子

