

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
339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

健康教室 ③① 糖尿病教室開催



5月29日(日)
10時から糖尿病
教室を開催しま
した。10名の参
加で、わきあい
あいと楽しい教
室になりました。

最初に真鍋薬剤師から糖尿病の説明がありました。まず糖尿病に関連したことを詠んだ川柳の紹介です。

「検査前 数日間だけ 摂生す」

これは糖尿病の治療で通院されている方には思い当たることがあるのではないのでしょうか。

「糖尿病 つねに恐れず あなどらず」

これは糖尿病の合併症の怖さを詠ったものです。

「もったいない エコにつとめて 身にためて」

これには参加者一同大笑いでした。

糖尿病の薬の詳しい説明もありました。参加者からは、糖尿病のための運動とダイエットのための運動の違いについてなど質問がありました。糖尿病の場合は糖を燃焼させるために、食後30分～2時間の間で5分からでも歩くことが効果的で、肥満解消のためには、空腹時に20分以上歩いて脂肪を燃焼させると効果的ということでした。

続いて竹中管理栄養士から食品交換表の使い方の話がありました。自分にとっての適正エネルギー



を計算して食事のバランスと量に気をつけて楽しい食事を心がけることが大切だということでした。



いよいよ調理実習ですが、皆さん手慣れていてあっという間にできあがりしました。次に試食をしながら、「もっと量が少ないかと思ったけど十分満足でした。かつおのたたきがリッチな気分にさせてくれました。」「薄味でも十分食べられました。」「間食がなかなかやめれないのよ。」「毎日自転車で走っているわ。」などいろいろな話をしました。

平野薬局は、今後も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・ご要望がありましたらぜひお寄せください。



加齢に伴う肝機能低下について

肝臓のしくみと主な働き

肝臓は、上腹部の右側からみぞおちのあたりに位置し、肋骨(ろっこつ)で囲まれています。大人の場合1~1.5kgくらいの重さがあり、内臓の中で一番大きな臓器です。肝臓には3本の血管が出入りしており、体内の血液の1/4が集まっています。



肝臓の主な働きは、①取り込んだ栄養素を体で使える形につくりかえて(代謝)、貯蔵し、必要な時にエネルギーの元として供給する「物質の代謝」、②体にとって有害な物質、薬物やアルコールなどを分解して、毒のないものに変える「解毒」、③脂肪の消化・吸収を助ける働きのある「胆汁の生成」などです。これら以外にも鉄分やビタミン類を貯蔵したり活性化したりする作用、免疫成分を分泌して血中の細菌を排除する作用など、肝臓の働きは500ほどあるといわれています。



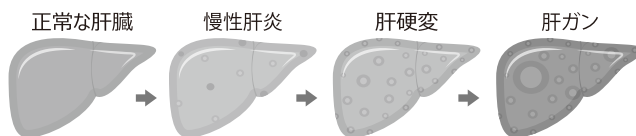
年齢により弱ってくる肝臓

高齢者の肝臓は、若い時に比べると小さくなり、血流量の減少もみられかなり弱っていきます。加齢が進むと肝機能が低下して、栄養分の分解や合成、解毒作用などが十分に機能しなくなってしまいます。



しかし、肝臓は病気になっても痛みや不調など症状が出にくいことから、「沈黙の臓器」と呼ばれることもあり、肝機能障害も初期の段階ではほとんど気づきません。ある程度進んでくると少しずつ倦怠感を感じるようになり、さらに悪化すると、黄疸や腹水の症状が見られるようになります。末期にならないと症状が自覚できないという点がやっかいでもあります。

肝機能障害の種類



肝機能障害は大きく分けると肝炎や脂肪肝、肝硬変、肝がんなどがあります。原因はウイルスよるものが最も多く、アルコールの摂りすぎや栄養過多によるものもあります。

その中でも肝硬変は長年の肝機能の悪化の末の病態のため高齢者に多くみられます。肝硬変になり繊維状に硬くなった肝臓は元にもどらず、最終的には肝臓が機能しなくなる肝不全に陥り、生命が脅かされます。高齢者に特有の症状というのはありませんが、黄疸やむくみ、腹水などの症状を自覚しにくいことや、肝性脳症を起こした場合に睡眠パターンの乱れや会話が怪しくなるなどの症状が一見認知症のようなことからサインを見逃しやすいと言えます。

肝臓の機能と血液検査

肝臓の健康状態を把握するには、健康診断や持病での通院時などに受ける血液検査の結果をしっかりと確認することが大切です。肝機能を調べる主な検査項目には、「GOT (AST)」「GPT (ALT)」「 γ -GTP」「ALP」などがあります。これらの略号の多くは酵素で、肝細胞が壊されたり何らかの問題が起こると、血液中に漏れ出すため関係する数値が高くなります。

肝臓病の予防のために心がけたい生活習慣

アルコールを適量にとどめ、主食・主菜・副菜と栄養のバランスがとれた食事の習慣をつけましょう。適度な運動も行い肥満を予防することも大切です。実際肝臓の疾患がある方は疾患によって食事の内容や摂り方が少しずつ違ってきますのでご相談ください。



エコノミークラス症候群

大きな被害が出た熊本地震で、限られた狭いスペースでの不自由な避難生活が長引くなか、エコノミークラス症候群の発症が懸念されています。

エコノミークラス症候群は、脚の血液の流れが滞り、血管内にできた血栓（血の塊）が、血流に乗って肺の血管を詰まらせる病気です。飛行機の狭い座席に長時間座ったままでいると発症しやすいことからこの呼び名が一般的に知られるようになりました。この呼び名から飛行機でのみ起こる症状だと思われがちですが、実際には座席の種別に関係なく、自動車や列車など長時間動かずに同じ姿勢で座って過ごす場合でも発症すると言われています。

エコノミークラス症候群の原因と症状

あくまでも座席の狭さだけに原因があるわけではなく、ほとんど座席から立ち上がらず身体を動かさないことや、こまめに水分を補給しないことで血液がドロドロになり、静脈で血栓が生じやすくなるのが原因と考えられます。

長時間同じ姿勢で座ったままでいると、脚の血液の流れが悪くなり、膝の裏など下肢の静脈に血栓（血の塊）ができてしまうことがあります。その状態で席を立ち上がって歩き始めると、血液が一気に循環し始め、血栓が血管壁から剥がれて血流に乗って流れ、肺まで到達すると肺動脈を閉塞してしまいます。その結果、胸の痛みや呼吸困難やショックなどを引き起こし、重症の場合は命にかかわることもあります。

ならないための対策・予防法

エコノミークラス症候群の対策や予防法としては、何より【同じ姿勢を保ち続けない】ということと【水分補給を適度に行う】ということが重要です。

数時間に一度はトイレまで歩いたり、座席から立ち上がるなどをして、水分もこまめに摂取

することが予防をする上で大切です。トイレに行く際に気を使うからといって、水分補給を控えたりすると発症リスクが高まります。ただし、アルコール類やコーヒー、紅茶などは利尿作用が高いので注意が必要です。

予防効果があるとされている医療用弾性ストッキングを着用する方法もあります。脚に適度な圧迫がかかるため、血液を押し出す役目をして血流がよくなり、血栓ができるのを防ぐと言われています。

予防のために心掛けると良いこと

- ①同じ姿勢を長時間とらない。シートに座った姿勢で眠らない
- ②十分にこまめに水分を補給する
- ③時々深呼吸をして軽い体操やストレッチ運動を行う
- ④かかとの上げ下ろし運動や、ふくらはぎのマッサージをする
- ⑤ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ⑥アルコールを控え、禁煙する



エコノミークラス症候群を予防するための足の運動



エコノミークラス症候群は、正しい知識と工夫で発症率を下げるすることができます。実際に行動につなげられることとして、この予防法を日頃から心掛けておくと健康維持のためにも良いでしょう。

歯と口の健康習慣

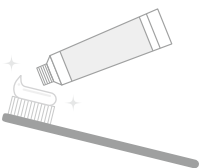


6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。日本歯科医師会が掲げる今年の標語は「健康も 楽しい食事も いい歯から」。虫歯や歯周病など歯科疾患を予防し、長く「いい歯」を維持するには正しいブラッシングとケア、そして定期的に健診を受け歯科疾患を早期発見、治療することが大切です。特に歯の生え変わりや成長期にはその時期に応じて正しいブラッシングは異なります。歯科医師にブラッシングを指導してもらいましょう。なお今治市では平成27年10月より小学生・中学生の歯科診療助成事業が始まっています。

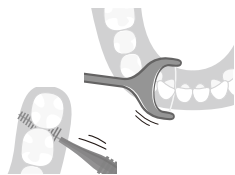


毎日のケア

食べた歯を磨く習慣をつけましょう。食事をした後は口内で細菌が糖分を使って酸を作り出し、歯の成分であるミネラルが溶け出しやすい状態になります。食後歯磨きをすることで歯垢（プラーク）とそこに潜む細菌を除くことができます。



ブラッシングは、歯ブラシを鉛筆を持つようにして軽く握り、歯と歯茎の間に45度の角度で歯ブラシをあて、細かく動かしながら1か所を20回以上磨きます。力を入れて強く磨きすぎると歯茎を傷つけるので気をつけましょう。奥歯の裏側や噛み合わせ面、前歯の裏面は磨き残しが多くなるので一本ずつ丁寧に磨きましょう。ブラッシング後、歯と歯の間に残った歯垢（プラーク）はデンタルフロスや歯間ブラシを使って除去します。



歯磨き剤に配合されているフッ素には、ブラッシングで除ききれなかった歯垢が酸を作る働きを弱めたり、歯の表面を酸に溶けにくい性質に修復したりする虫歯予防に役立つ効果があります。これまでフッ素は市販のデンタルケア用品では歯磨き剤のみに配合され、ブクブクう

がいをしてフッ素を口内全体にいきわたらせる洗口剤としては歯科医師の処方による医療用医薬品でしか認められていませんでしたが、平成27年よりフッ素洗口液が要指導薬として販売され、薬局や薬剤師のいるドラッグストアで購入することができるようになりました。



高齢者の口腔ケア

高齢者にとってもお口の健康は大切です。体力や抵抗力が落ちている高齢者にとって口腔内の細菌が誤嚥性肺炎の原因となることがあります。口内のネバネバやにおい、口の渇きなどは生活の中の小さな不快にもなります。口腔ケアを行って口内を清潔に保つことで疾病予防やQOLの向上につながります。また口周りや唾液腺のマッサージを合わせて行うことで筋肉の緊張をほぐし、唾液の分泌を促すことも効果的です。

自身でブラッシングできる方の基本的なケアは上記と同じです。入れ歯もブラッシングと同じように食後に磨くの



が理想ですが、最低でも就寝前にはきれいに洗い、入れ歯洗浄剤につけてお手入れしましょう。高齢者の口腔ケアでは歯だけでなく舌や粘膜のケアも重要です。年齢とともに舌の動きが鈍くなったり唾液が減ったりすると、舌や粘膜の汚れが取れにくくなります。舌に汚れがたまって細菌が繁殖すると白色や黄色の「舌苔」が付きやすくなります。悪化すると口臭の原因になったり味がわからなくなったりします。唾液が少なく汚れが乾燥して付着していることもあるので、湿らせた口腔スポンジ等でブラッシングし、最後にうがいをしましょう。

歯科への通院が困難な場合には自宅へ往診する訪問歯科診療もあります。毎日のケアと定期的な検診でいつまでも健康な口で食事を楽しみましょう。

禁煙治療が変わりました

タバコを吸っている方がやめようと思ってもなかなかやめられないのは、ニコチン依存症という病気だからです。ニコチン依存症は、2006年から健康保険を使って治療できます。



ニコチン依存症とは

脳には、ニコチンが結合すると快楽を感じる受容体があります。タバコを吸うとニコチンが肺から血中に入り脳に到達し、このニコチン受容体に結合します。ニコチンが受容体に結合するとドーパミンという快楽を感じる物質が放出され、快楽が生じ、さらにもう一度吸いたくなります。これを繰り返していると、ニコチンがきたことによる禁断症状（イライラなどの離脱症状）を避けるために喫煙を繰り返すようになります。

健康保険を使って禁煙治療

ニコチン依存症の診断は、1日の喫煙本数×喫煙年数（ブリンクマン指数と言います）が200以上であることが条件です。そのためこれまで若い方が健康保険等を使って禁煙治療を受けることは難しかったのですが、今年4月から35歳未満の方はこの条件がなくなりました。

過去1年以内に健康保険等を使って禁煙治療を受けておらず、1ヶ月以内に禁煙を始めようと思っていて、禁煙治療を受けることに文書で同意すれば禁煙治療を始められます。禁煙治療というと堅苦しいイメージを持たれるかもしれませんが、簡単な問診（10項目のスクリーニングテストにYes・Noで答えるだけ）でニコチン依存症と診断されたら、パッチか飲み薬を使っただけの治療の始まりです。喫煙者の方は、一歩踏み出してタバコの呪縛から解放放たれてください。

「看護の日記念のつどい」禁煙相談

5月14日(土)、いよてつ高島屋で行われた「看護の日記念のつどい」でNPO法人禁煙推進の会えひめの一員として禁煙相談のお手伝いをしました。当日は200名近くの方が会場を訪れ、うち26名の方が禁煙相談のコーナーに立ち寄ってくれました。肺年齢の測定などを行い、中には実年齢より10歳以上若い判定に喜ばれる方、数年前に禁煙したのに実年齢以上でちょっと残念だった方など様々でした。

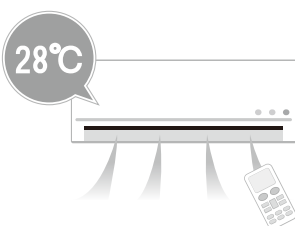
「看護の日」は、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日（5月12日）を記念して、今後の社会を支えていくために必要な看護の心、ケアの心、助け合いの心の認知・普及のために1990年旧厚生省により制定されたものです。

松山では毎年愛媛県看護協会主催の「記念のつどい」が開催されています。今年は、禁煙相談コーナーの他、高齢者体験、体力チェック、健康相談、災害への備えなどのコーナーや、将来看護職をめざす方のために進路相談や白衣体験、子育て相談のコーナーなどもあり、学生さんや子どもさん連れの方も訪れ、相談されました。



COOL SHARE

環境省では、平成24年度から、スーパークールビズの一環として「クールシェア」という家庭や地域で楽しみながら地球温暖化防止や節電にもつながる取り組みを呼び掛けています。



夏の暑い日、家庭での電気使用の半分以上はエアコンによるものです。そこで一人一台のエアコンの使用をやめ、涼しい場所にみんなで集まってみんなでシェアするのがクールシェアです。

①おうちでクールシェア

例えば三台のエアコンをつけていたら二台を止め、一部屋に集まり家族団らんで過ごそう。

②ご近所でクールシェア

自宅のエアコンを止め、ご近所のお宅に集まってご近所同士のコミュニティを深めよう。

③自然でクールシェア

木陰や水辺といった自然が多く涼しい場所に行き、ゆったりとした時間を過ごそう。

④街でクールシェア

図書館などの公共施設や商業施設・カフェなど、身近で涼しい場所に集まって、みんなで楽しい時間を過ごそう。

今年の夏は、家のエアコンを止め、夏の暑さを忘れて過ごせる場所にみんなで集まってクールシェアをしてみませんか？



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

- 6月2日(木)・9日(木)・23日(木)
- 7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

- 6月4日(土)・18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 邦志 薬局 林 雅子

