

平野屋薬局／平野調剤薬局／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  
341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

## 「健康サポート薬局」に向けて①

～「健康サポート薬局」とは？～



今年の4月から、服用薬を一元的に管理したり飲み合わせや服薬状況をチェックしてくれたりする

「かかりつけ薬剤師」を患者さんが選択できる「かかりつけ薬剤師制度」が始まっています。10月からは、通院中の患者さんだけでなく、健康な人も含め一人ひとりが主体的に健康を保持増進していくことを積極的に支援する機能を持った薬局が「健康サポート薬局」となり、地域のみなさんの健康な生活を実現するお手伝いをします。

### ・要指導医薬品等、介護用品等の取扱い

要指導医薬品等の一般用医薬品や健康補助食品、介護用品、衛生材料等を取り扱っております。利用される方の状態にあった商品を適切に選択できるよう、地域の実情や個々のニーズに合った商品の供給や助言を行います。

### ・様々な相談対応

「健康サポート薬局」には、薬局薬剤師としての経験が5年以上あり、健康の保持増進のために適切な助言や適切な関係機関への紹介等に関する研修を受けた薬剤師が常駐しています。

一般用医薬品や健康食品についての相談、禁煙支援、認知症対策などのほか、薬物乱用防止のための地域や学校での啓蒙活動、食中毒の予防・対応方法といった公衆衛生に関する相談も承りま

す。平野薬局には来年のえひめ国体開催に向けてスポーツファーマシストが2名在籍していますので、うっかりドーピング防止のためスポーツをしているお子様の服薬などもご相談ください。

### ・医療機関や地域包括支援センター等、各機関との連携

薬局の利用者から薬品の使用や健康管理について相談を受けた際、必要に応じて、かかりつけ医がいる場合には相談者の理解を得た上で医師に連絡を取り、連携して対応を行います。特定の医療機関への受診がない場合でも、市販されている薬での対応や生活習慣改善での対応が困難と考えられる場合には医療機関への受診を適切に勧めます。また、介護サービスや特定疾患の公費負担、認知症の疑いがある場合の対応など、地域の各相談窓口への紹介を行い、住み慣れた地域での生活が継続できるよう連携してサポートします。

### ・プライバシーの保護

地域の方が安心して相談できるよう、「健康サポート薬局」にはプライバシー保護のために他の薬局利用者からは相談の様子が見えないよう配慮した相談室があります。



平野薬局にも4月からそれぞれの薬局に相談室ができました。何かお困りのことがございましたら、薬の専門家である薬剤師やそのサポートスタッフにお気軽にご相談ください。

# あせも対策

今年の夏も気温が高く、いつの間にかあせもができていたという人も多いのではないのでしょうか。あせもは赤ちゃんや子どもによくみられますが、大人でも油断はできません。

## あせもはなぜできるのか？

汗をかくことは体温の調節をしたり、皮膚を乾燥から守ったり、体にとって大切な働きといえます。しかし、汗をたくさんかいた時、汗管という汗の出る通り道が詰まってしまうと排出されないまま、表皮内に汗がたまってしまふことがあせもの原因です。そうすると、水ぶくれができたり、炎症を起こしてかゆみを伴う赤いぶつぶつができたりします。

一般的に大人よりも子どもにあせもができやすいですが、それには理由があります。汗腺の数は大人も子どももほぼ同じなので、子どもの場合は小さな体に汗腺が密集することになり汗を多くかきやすいからです。



あせもができやすい場所は、頭、額、首やひじの内側、膝の裏側など汗が乾きにくい部分です。衣類やおむつなどでおおわれてこすれる部分も要注意です。

## 赤いあせもと白いあせも

一般的にみられるのは、かゆみを伴う赤いブツブツの赤いあせもで「紅色汗疹」と呼ばれます。白いあせもは「水晶様汗疹」と呼ばれ、皮膚の表面近くに汗がたまり1～3mmほどの透明や白っぽい水ぶくれができます。これは、かゆみも痛みもなく、気づかないまま治っていることもめずらしくありません。一方、赤いあせもはかゆみから掻き壊して化膿すると、とびひの原因になることもあり、早期に適切な対応をすることが大切です。

## あせもの治療

あせもができてしまったらひどくならないうちにスキンケアと主に塗り薬による治療を行います。

小さなあせもが少しみられる程度であれば、こまめに汗を拭きとるなど皮膚を清潔に保つことで改善します。赤み等の炎症がある場合は、ステロイド等の塗り薬を使用して炎症をおさえます。掻き壊している場合は、抗生物質入りの塗り薬を使用します。かゆみが強ければかゆみ止め入りの物を選ぶなど、症状によって使い分けるのがよいでしょう。

市販薬を使用しても、症状が続いたり悪くなったりする場合には、早めに受診してください。

## あせもの予防

あせもは何より予防が大切で、肌を清潔に保つことが基本となります。

- ★汗をかいたらシャワーや清潔な濡れタオルで拭き取り、汗でぬれた服は着替えましょう。
- ★速乾機能のある素材を使った衣類など通気性のよい服を身につけましょう。
- ★エアコンや除湿器を上手に利用して、室温や湿度を調節しましょう。
- ★入浴後は適度に保湿して、健やかな肌の維持を心がけましょう。

これらのことに注意して、暑い夏を乗り切りましょう。



# 加齢による循環機能の変化

心臓は、全身に血液を送るポンプの役割をしています。右側部分(右心房、右心室)は、全身から帰ってきた血液を肺へ送り出し、酸素を取り込み二酸化炭素を放出し、きれいにします。心臓の左側部分(左心房、左心室)は、全身へ血液を送り出し、様々な組織に酸素と栄養分を運搬します。

## 加齢による心臓の変化

心臓は、加齢により次のように変化し、様々な病気の原因となることがあります。

### ・心筋、間質の線維化

心臓は、心筋という筋肉でできていて、休みなく動いています。歳をとると心筋と心筋の間に異物がたまり、コラーゲンが増え、心筋の繊維化(組織が異常増殖して伸縮性がなくなる)が進みます。その結果、心臓の壁が厚くなり(心臓肥大)、広がりにくくなり(拡張障害)、わずかな障害でも心不全が起こりやすくなります。

### ・弁の変性(弁尖の肥厚)、石灰化、心臓弁周囲の拡大

心臓には血液の逆流を防ぐための弁(大動脈弁や僧帽弁など)がありますが、加齢により、弁が変性し、肥厚、石灰化が起こることで、閉鎖不全症、狭窄(きょうさく)症などの弁膜症がおこります。また左心房、右心房も大きくなり、これに伴い弁周囲が拡大し、閉鎖不全症が起こります。

### ・心房の拡大

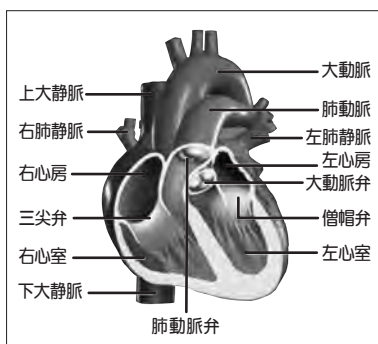
心房が拡大する時に、心房の筋肉にも異常が起こり、心房性期外収縮、心房細動などの不整脈が起こりやすくなります。これもまた、心不全の原因になります。

### ・刺激伝導系の変性

心臓の中で電気的な刺激が伝わる経路(刺激伝導系)にも変性が起こり、房室ブロック、脚ブロックが起こります。

### ・運動時に心臓から駆出される血液量の低下

\*以上のような、心臓の変化はひとつひとつは大きな変化でなくても、複数の変化が重複して起こったり、別の心臓や血管の病気(狭心症、高血圧など)が起こ



ることによって心不全が起こりやすくなります。

## 加齢による血管の変化

心臓だけではなく血管にも次のような変化が起こります。

- ・動脈壁(中膜の平滑筋と平滑筋の間の部分、内膜)の肥厚、エラスチンの減少、断裂
- ・内膜の石灰化

動脈は外膜、中膜、内膜の3層でできていますが、中膜に平滑筋やエラスチンという構造物があって血管は弾性を保っています。若い血管は弾力がありますが、年をとると硬くなり弾性を失います。これは心臓と同じように平滑筋と平滑筋の間(間質)にコラーゲンが増えたり、エラスチンの減少、断裂、内膜の肥厚、石灰化が起こったりするためです。

### ・動脈周径、長軸方向への拡大

エラスチンの減少、断裂、内膜の肥厚、石灰化に伴って、動脈は横(横断)方向、縦(長軸)方向ともに拡大します。

### ・脈派伝達速度(PWV)の上昇(壁が硬くなる)

血管の弾性が失われて硬くなる現象は、収縮期血圧が高くなり、拡張期が下がり、その結果、脈圧(収縮期血圧と拡張期血圧の差)が広がることに現れますし、最近よく行われる脈派伝播速度(血管の硬さを測定する機器)の上昇でもわかります。

### ・静脈弁閉鎖不全、静脈瘤

静脈は動脈ほど大きな変化は起こりませんが、特に下肢の静脈の弁の機能が損なわれ、静脈瘤という足の静脈が瘤のように累々と腫れる病気がみられたり、足がむくみやすくなったりします。

## 循環機能改善のために

加齢による様々な機能の低下は、ある程度避けられないことですが、少しでも改善できるよう、生活習慣などを見直しましょう。

- ・塩分・アルコールの摂り過ぎに注意
- ・肥満を避ける
- ・禁煙
- ・運動習慣…心不全などの病気があっても、状態が落ち着いていれば適度な運動がお勧めです。ぜひ主治医に確認してください。

# 電子タバコと加熱式タバコ

「百害あって一利なし」といわれている紙巻きタバコには、ニコチンやタールなどの有害物質が多量に含まれており、喫煙によるガンの発症リスクも高く、寿命にも影響しています。さらに問題視されるのが、非喫煙者が喫煙者よりも有害物質の影響を多大に受ける副流煙被害です。

そんな従来のタバコに比べて、健康被害も少ないと話題になっているのが電子タバコと言われるものです。

## 電子タバコとは

電子タバコとは、専用の液体（リキッド）やヒートスティックを電気ので加熱し、発生した蒸気を吸い込むタバコ状の製品のことを言います。この2つの最大の違いは、リキッド加熱式電子タバコにはニコチンは含まれていませんが、タバコの葉を使う加熱式電子タバコにはニコチンが含まれているということです。

### 1. リキッド式電子タバコ

一般的に『電子タバコ』と言う場合は、このリキッド式のことを指す場合が多いです。

リキッド式の電子タバコは、リキッドの成分によって違いますが、国産のものであればニコチンは含まれません。日本では薬事法で、ニコチンを含んでいるリキッドの販売は禁止されています。

タバコの葉を使わないので、一酸化炭素やタールはもちろんゼロです。副流煙も発生しないため、家族や同じ空間にいる人に迷惑をかけずに済みます。と、ここまではとても健康的に見えるリキッド式の電子タバコですが、リキッドの中には添加物などの化学物質が含まれている場合もあるため、タバコとは異なる有害性があるという危険性もあります。

### 2. ヒートスティック型加熱式タバコ

『iQOS』のようなヒートスティック型の加熱式電子タバコは、タバコの葉を使用するため財務省からパイプたばことして分類されています。

タバコの葉を加熱して水蒸気と一緒に成分を吸い込むため、普通の紙巻きタバコと同様にニコチンを摂取してしまいます。紙巻きタバコほどではありませんが、健康被害のリスクはある程度残ってしまいます。ただしタバコの葉を燃やすわけではないので、一酸化炭素は発生しませんし、タール量も紙巻きタバコの10分の1くらいに抑えられ、副流煙の心配も少ないということで注目を集めています。

## 安価で粗悪な商品に注意

海外製品のなかには、安全基準の設定も緩く粗悪な商品も出回っています。中には危険ドラッグに匹敵するようなものも存在するので、十分に注意が必要です。

電子タバコの特徴や、人体にもたらす害についてしっかり把握して、禁煙の足掛かりになればと思います。

電子タバコは、歴史が浅いので健康に対する影響があまりよくわかっていません。WHO（世界保健機構）が電子タバコの安全性は証明されたものではないと発表していますが、これもリキッドや機種によって規格や基準が不明瞭なことが1つの要因です。

### 《電子タバコの比較表》

	ヒートスティック型	リキッド式	従来の紙巻タバコ
タール	△少量	○無	×有
ニコチン	×有	○無	×有
健康被害	△多少ある	○ほぼ無い	×明確にある
依存症	×有	○無	×有
吸った感	○有	△気休めにはなる	—
充電	×必要	×必要	○不要
火の使用	○無	○無	×有
原料	タバコ葉	液体(リキッド)	タバコ葉
煙	○蒸気が少量発生	○蒸気が発生	×煙が発生
連続使用	×1本毎に充電が必要	○リキッドと充電が切れるまで	○
メンテナンス	×必要	△部品交換式	○不要

※リキッド式はニコチンなどの有害物質を含まないリキッドを使用する前提です。

# 水銀の規制が厳しくなっています

水銀は、常温・常圧下で液体になる唯一の金属です。銀白色に輝き、いろいろな金属と合金をつくりやすい性質をもっています。金属水銀、無機水銀、有機水銀の3種類があり、もっとも毒性が強いのが有機水銀です。人体に取り込まれると、胃腸炎や腹痛、めまい、知覚障害、運動麻痺などをもたらします。有機水銀の中でもメチル水銀は毒性が強く、中枢神経や脳細胞に作用します。熊本県の水俣病や新潟県の第二水俣病を引き起こしたことで知られています。

## 水銀規制の必要性

日本では水銀による公害問題が沈静化し、ボタン型電池などに使われる量もわずかです。

しかし、途上国などでは依然として、環境汚染と健康被害が深刻化しています。水銀は気流に乗って世界をめぐり、海に流れ込み、水銀を蓄積した魚介類を食べると人体に取り込まれ、いわばグローバルなリスクとなっています。

## 水俣条約

途上国などで深刻化している水銀による環境汚染と健康被害を防止するための国際条約で、一定量以上の水銀を含む蛍光灯や電池などの製造や輸出入が2020年以降原則として禁止されます。また、廃棄物の適正な管理と保管、大気への排出削減などの規定も盛り込まれています。しかし、すでにある水銀製品の使用や保管は禁止されておらず、家庭や医療機関にあるボタン型電池や体温計、血圧計などの回収体制を整えることなども計画されていて、今後は水銀含有製品の回収が本格化します。皆さんも、自宅や職場に水銀を含む製品が眠っていないか、もう一度よく探してみてください。

現在今治市では有害ごみとして資源ごみの収集日（毎月2回）に各地域で蛍光管、水銀体温計分別回収をおこなっています。ボタン電池は家電量販店などで回収されています。

# 「冷蔵庫はゆったり 冷凍庫はきっちり」



冷蔵庫を正しく使ってエコを心がけることは家庭でできるエコ行動の1つです。冷蔵庫に物を詰め込みすぎると冷気の流れが悪くなり、庫内が均一に冷えなくなります。また冷やすまでに時間がかかり電気のムダにつながります。

冷蔵庫内に入れなくてもいい物が入っていないか、賞味期限が近いものは早めに使うなど定期的に中身をチェックして整理整頓を心がけましょう。冷蔵庫内に詰め込んだ時と中身を半分にした時の比較では、年間で15.4kgものCO<sub>2</sub>削減効果があります。

対して冷凍庫の場合は多くの物をきっちりと入れて、あまり隙間ができない方が食材どうし保冷剤のような役割になり省エネ効果が期待で

きます。

## 庫内の温度をあげない3つのポイント

1. 開け閉めの回数や時間は少なくしよう  
開け閉めするたびに庫内の冷気が逃げてしまいます。
2. 熱いものは冷ましてから入れよう  
庫内の温度をあげる原因になり、他の食材が傷みややすくなります。
3. 整理整頓を心がけよう  
食材等を探す時間を短縮できます。

冷蔵庫は庫内の温度変化に応じてモーターの稼働を調整し温度を一定に保っており、庫内の温度をできるだけ上げないことがムダなエネルギー消費を防ぎます。

第32回 健康教室

# 親子で手打ちうどんを作ろう!



地元農家さんの小麦粉を使って手打ちうどん を作りませんか?  
無漂白なので、小麦粉の自然な風味のあるおいしいうどんができます。

**日時: 8月28日(日) 10:00 ~ 14:00**

**場所: 平野屋薬局 3階けんこう広場**

**内容:** ・親子でうどん作り  
・親子で遊ぼう

**費用: 一人 300円 (税込み)**



★楽しい親子ゲームもあります。夏の思い出に、親子でぜひご参加ください。

- \* 子どもさんは、年長以上小学生までに限らせていただきます。
- \* バスタオル (うどんを包みます) を持参してください。
- \* 直径30cm以上のボール・麺棒・包丁も数が不足しますので、あれば持ってきてください。
- \* 事前に申し込みが必要です(先着10組)。各薬局までお問い合わせください。

## 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

- 8月4日(木)・18日(木)・25日(木)
- 9月1日(木)・8日(木)・15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

- 8月6日(土)・20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

