

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
343号

保険調剤 & ヘルスケアで地域の皆様のQOL(生活の質)の向上に貢献します

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12回 平野 健康まつり

～いくつになっても楽しく元気に～

■日時：2016年11月13日(日) 13時～16時

■場所：テクスポーツ今治 2階 中ホール(東門町5丁目)

■内容：参加無料です

講演 「ひざの痛みをあきらめない
～ひざを強くするロコモ体操から最新の治療～」

午後2時より講演いたします

講師：愛媛生協病院 副院長 森実 和樹先生

*各薬局に整理券があります。お気軽にお尋ねください。

測定・相談コーナー

測定
・HbA1c・骨密度
・血圧・血流測定



相談・禁煙



・肺チェック



・食事
・お薬相談など

後援 今治市



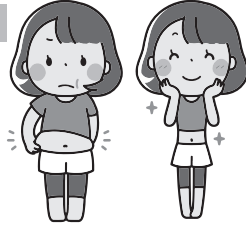
「健康サポート薬局」に向けて③

健康のプロとして、地域の薬剤師は信頼できるサービスやケア、アドバイスを提供します。

今回は、平野薬局での具体的な取り組みをご紹介します。

ダイエット

とり過ぎは万病のもと
全身は太ってない人でも、
ウエスト・腰周りに用心し
ましょう。カロリー収支の
バランスが大切です。無理なダイエットは健康
を損なう危険性があります。自分で何とかしよ
うとする前にまず薬局にご相談ください。



糖尿病

糖尿病と共に生きる人々を
支援することができる薬剤師
はたくさんいます。



管理栄養士による栄養相談も個
別に受け付けています。自己血糖
測定センサーやカロリーコント
ロール食品も取り扱っています。

腎臓病の食事

タンパク制限・塩分制限の指導は
受けてきたが、実際に家で試してみ
るとわからない、上手くいかない方
はご相談ください。低タンパク・減
塩用の食品や調味料も扱っています。



医薬品販売

各種医薬品を取り揃え、セルフメディケ
ーションのお手伝いをします。こんな症状だけど
この薬で大丈夫かなと思われる方は薬剤師にお
尋ねください。

薬が飲みにくい・飲み忘れるので困っている方

どうして飲みにくいのか、一
緒に考えて飲む努力をしてい
きます。その方の生活スタイル
や身体状況にあったいろいろな
対応があると思います。まずは
ご相談ください。



飲み込みにくい・食事があまり食べられない方・特定の栄養を強化したい方

栄養が足りない方のための各種栄養補助食品
も取り扱っています。入院時と同じものという
希望にも対応します。嚥下困難用のゼリーもあり
ます。

禁煙

タバコは「百害あって一利
なし」。禁煙は思い立った時
が吉日、薬局がお手伝いた
します。保険を使つての禁煙
のご紹介もできます。



COPD（慢性閉塞性肺疾患）

日常動作で呼吸がしづらいと
感じる場合、COPDの早期発
見につながる肺チェッカー検
査について薬剤師にお尋ねく
ださい。

ストマー

ストマーや関連用品も取り扱
っています。永久造設された方
は申請によって市の補助も利
用できます。

介護用品

各種介護用品も扱っています。
オムツ券も使えます。



スキンケア

肌のバリア機能が正常に働く
ためには、日ごろからのスキ
ンケアが大切です。乾燥・かゆ
みなどの肌トラブルを抱えて
いる方の相談にも対応します。



アタマジラミ

最近また増えているアタマジ
ラミの薬も用意しています。ご
相談ください。

アンチドーピング活動

スポーツファーマシスト2名が
アスリートの応援をしています。
薬によっては何ヶ月も前でも
影響がある場合もあり、注意
が必要です。

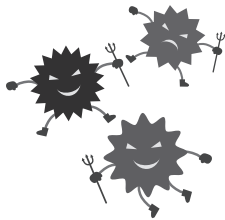
抗菌薬の適正使用について



季節の変わり目や日々の気温変化が激しくなる時期は体調管理が難しく、風邪をひいたりする人も多くなります。そのような場合に、病院で診察を受けると抗菌薬（抗生物質）を処方されることが多々あります。抗菌薬は病原体を直接殺したり増殖を抑えて感染症を治療する薬です。

風邪の原因

風邪の多くはウイルスが原因と考えられています。抗菌薬は残念ながらウイルスには効果が期待できません。もちろん風邪ウイルスの感染によって体の抵抗力が弱まっている時に、別の細菌が感染するのを防ぐ目的でお年寄りなど体の弱い方に抗菌薬を処方する場合があります。



しかし、抗菌薬が気軽に処方できるようになった今、薬の効かない細菌（耐性菌）を増やしてしまっています。耐性菌は、抗菌薬をよく使う場所で出現しやすくなります。また、体が



弱っている人は耐性菌が増えるのを防ぐことができず深刻化しやすい傾向があります。このため、耐性菌が問題になるのは病院が多いのです。

抗菌薬の注意点

私達の心がけで耐性菌が増えるスピードを緩めて、今ある抗菌薬をできる限り長く使うことができます。

(1) 求めない

薬をもらおうと安心するのは当然のことだと思います。しかし自分にとって効果のない薬をもらって飲んで、思わぬ副作用の原因となる可能性があります。できるだけ症状に対して効果のある薬だけをもらうようにしましょう。



(2) 飲むならきちんと

もらった薬は残さず飲みきることが大切です。途中でやめると感染症が治りきらなかったり再び悪くなる原因となります。そうしないと生き残っていた細菌が、次第に耐性を持つようになってしまいます。



(3) もらわない

ある病気に効果があっても、別の病気に効くとは限りません。



(4) あげない

抗菌薬は市販の風邪薬とは違います。医師でもない人が独自の判断で、抗菌薬を誰かに渡さないようにしましょう。勝手な服薬は鑑別診断を困難にする場合があります。

耐性菌が増えるスピードを緩め、今ある抗菌薬を長く使えるようにするために、まずは自宅にある薬から確認してみるのはいかがでしょうか。薬についてよくわからない場合には、お薬手帳を見直すか、ぜひ医師や薬剤師に相談してみてください。



老眼について

目にはピント調節機能が備わっていますが、年を重ねることでその機能が衰え、近くにあるものが見えづらくなります。これが老眼です。多くの方は40歳代になると老眼が始まります。これは誰にでも起こりうる老化現象であるため、病気ではありません。



●老眼はなぜ起こるのか

私たちの目は、目の黒目部分にある角膜から光を取り入れ、その後内側にある水晶体が光を屈折することで網膜に像を結びつけます。このうち水晶体は、タンパク質でできた弾力性のある組織であり、それを支える毛様体と呼ばれる筋肉が水晶体を厚くしたり薄くしたりすることでピントを合わせます。こうすることで近くのものでも遠くのものでも見えるようになっています。

しかし、年を重ねることで水晶体の弾力性がなくなり、加えて毛様体の筋肉が衰えるため、水晶体の伸縮がスムーズに調節できなくなります。これにより近くのものが見えづらくなり、「老眼」となります。

●老眼の症状



- ・本や新聞などの小さな字が見えづらくなり、30cm以上離れたほうが見やすい。
- ・明るいところで見えたものが少し暗いところでは見えづらくなる。

- ・ピントが合うまで時間がかかる。
- ・目が疲れやすい。

などといった症状がみられます。

●若い人でも老眼に…？

老眼というと中年、高齢の方に起こるものだと思われがちですが、20代、30代の方たちにも老眼と同じ症状を訴える方がいます。



これは、スマートフォンやパソコンなどの液晶画面を長時間見続ける生活を送ることによる

「スマホ老眼」と呼ばれるものです。スマホ老眼は、液晶画面と目の距離が近いことが原因で、毛様体の筋肉が凝り固まることによりピント調節力が低下し、老眼と似たような症状が現れます。特に夕方頃に症状が出てきやすく、液晶画面の強い光を弱めるために光量を加減する虹彩筋にも負担がかかっていることが要因と言われています。

対策としては、スマホの長時間使用を避ける、目とスマホの距離を40cm以上離す、目を蒸しタオルなどで温める、毛様体筋を鍛えるといった対処方法があります。

●老眼の予防法

老眼は誰にでも起こる目の現象であり、完全に防ぐことはできませんが、毛様体の筋肉を鍛えることで進行を遅らせることは可能です。

そのためには、

- (1) 目をギュッと閉じる
- (2) 閉じた目をパッと見開く
- (3) 顔を動かさないようにしながら眼球をぐるっと1周させる



という体操を1日2分行うことで鍛えることができます。

また、運動不足により血行が悪くなると目に血液が行き届かなくなるため、これも老眼の進行を早めることとなります。ウォーキングなどの有酸素運動を行うことで血液の循環が良くなり、老眼の進行を遅らせることができます。

●老眼になったときの対処方法

老眼をそのまま放置すると目が無理にピントを調節しようとするため、眼精疲労が溜まり、眼痛や頭痛、肩こりなど体調不良を引き起こす原因にもなります。目に負担をかけないように、老眼の症状が現れたしたらピントの調節を補うために老眼鏡を作る必要があります。

老眼だけでなく白内障や緑内障などの目の病気を早期発見するためにも眼科の受診が大切です。

セルフメディケーション税制



平成29年1月から平成33年12月末までの間に、要指導医薬品および一般用医薬品（OTC医薬品）を購入した際に、その購入費用について所得控除が受けられるセルフメディケーション税制（医療費控除の特例）が始まります。この制度は、自分自身の健康に責任を持ち軽度な身体不調は自分で手当てをするセルフメディケーションを推進します。

セルフメディケーション税制の適用について

セルフメディケーション税制を利用するには、健康の維持増進や疾病予防、早期発見のために特定健康診査、予防接種、定期健康診査、健康診査、がん検診を受けている人が、控除対象となるOTC医薬品を購入した場合に適用となります。生計を同一にしている配偶者やその他の親族の購入も含め、対象となるOTC医薬品の合計購入金額が年間1万2000円を超えた場合に、超えた部分の金額（上限は8万8000円）がその年分の総所得金額等から控除されます。ただしこの制度は、従来の医療費控除とは併用できませんので、ご自分の健康状態、病状に合わせて医療費控除制度かセルフメディケーション税制のどちらを適用すればいいか選択しましょう。必要に応じて領収書を保存しておきましょう。



対象となる医薬品

- ・ベンザブロックLプラス（感冒薬）
- ・ロキソニンS（解熱鎮痛）
- ・アレグラFX（アレルギー用薬）
- ・ガスター10（胃腸薬）
- ・アリナミンEXゴールド（ビタミン製剤）
- ・ニコレット（禁煙補助薬）
- ・ブテナロックV α 液（水虫・たむし用薬）
- ・オムニードFBパップ（外用鎮痛消炎剤）
- ・ロートクリア（目薬）

など、健康の維持増進や日常の軽度な身体不調に対応できるよう様々な薬効から1517品目が対象となっています（平成28年8月17日時点）。

同様の薬効、有効成分を含む成分であっても控除対象とならない商品もありますので、制度利用を検討している際は対象の商品であるかの確認が必要です。品目は必要に応じて2か月に1度更新される予定で、対象となるOTC医薬品の全品目は厚生労働省のホームページで確認できます。また、セルフメディケーション税制の対象となる商品には下図のような共通識別マークがパッケージに表示されるので購入の際の参考になります。上手に制度を活用して健康の維持増進につなげましょう。



セルフメディケーション

税

控除対象



節電タップを上手に使おう

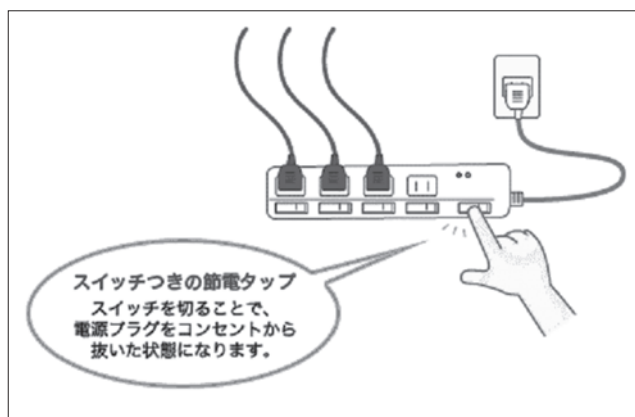
家庭内にある家電製品には、使っていないくても電気代がかかる「待機電力」というものがあります。(財)省エネルギーセンターの調査によると、一般的な家庭の全消費電力に占める待機電力の割合は6%になるそうです。

テレビや冷蔵庫、電話やタイマーを使う電化製品は、コンセントを抜くと不都合が出たり機能しなくなるものもありますが、一時的にしか使わない家電製品はコンセントを抜くことで、待機電力を減らすことができます。

ただ、毎回毎回家電製品のコンセントを抜くのは結構面倒ですね。そんな時に、便利な節電グッズで「節電タップ」というスイッチ付のコンセントタップが販売されています。この節電タップは必要のないときにスイッチを切るだけの簡単な作業ですが、積み重ねて大きな節電

につながります。最近はカラフルでインテリアになりそうな物や、雷ガードつきの物もあります。

みなさんも身近なコンセントから節電タップに交換して、無駄な待機電力を減らす取組みをしてみませんか？



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

- 10月6日(木)・13日(木)・27日(木)
- 11月10日(木)・17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

- 10月8日(土)・22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