

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
344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

結核って昔の病気？



結核は、結核菌によって引き起こされる感染症で、大正、昭和の前半まで日本人の死因第1位を占めていました。医療や生活水準の向上によって減ってきているものの、今でも毎年新たに約2万人が結核を発症し、2000人以上の人が命を落としています。愛媛県内でも今夏、西条市の病院で集団感染が確認されました。世界的にみても日本はまだまだ結核の中まん延国として位置付けられていて、現在もなお流行しているのです。

結核について正しい知識を持って、予防や早期発見・早期治療と適切な行動をとれるようにしましょう。

結核の初期症状

結核の多くは肺結核で、その症状は風邪とよく似ています。咳や痰、胸の痛み、発熱、身体のだるさ、体重の減少などで、症状が長引くのが特徴です。

症状だけでは診断がつけにくく、胸部レントゲン検査、IGRA検査という血液検査、痰の検査などから結核かどうかを調べます。

感染のメカニズム

結核は人から人に感染します。痰に結核菌が含まれる排菌が起きている人の咳やくしゃみなどによって、空気中に結核菌が飛び散り、その菌を吸いこむことにより感染します。感染したからといって、みんなが結核を発病するわけ

ではありません。発病するのは10人に1～2人といわれています。通常は免疫機能が働いて結核菌を抑え込み、菌は冬眠状態で体内に留まることになります。

結核に感染して発病するまでには、かなり時間がかかります。感染後半年から2年以内に発病することがほとんどですが、中には数年～数十年も経った後に、加齢や病気などから免疫力が落ちて、抑え込まれていた結核菌が再び活動をはじめて発病することもあります。

現在、高齢者に結核が多いのも、このような状況によるようです。

結核予防のポイント

結核の流行と発病を防ぐには、予防接種、早期発見、そして規則正しい生活と健康管理が大切です。適度な運動や十分な睡眠、バランスの良い食事、禁煙などにより抵抗力を保ちましょう。抵抗力の弱い乳幼児は重症化を防ぐBCG接種が有効で、1歳までに受けるようにしましょう。もし発病しても、一般的に3～4種類の内服薬を組み合わせ、6～9か月間治療すれば完治できるようになってきました。途中でやめると薬が効かなくなる「多剤耐性結核」になる恐れがあり、医師の指示を守って治療を受ける必要があります。

定期的に健康診断をきちんと受けることも重要です。長引く咳など症状があるようでしたら早めに病院を受診しましょう。家族、友人、同僚が結核と診断された場合にも、健康診断を受けましょう。



第12回健康まついで体験してみよう!

・塩分感受性

あなたの塩分感受性は？

視覚や聴覚に比べ、味覚の低下を自覚する人は少ないですが、一般に味の閾値（味の違いが判る最小値）は年齢とともに上昇し、味覚感受性は低下するといわれています。高齢者と若年者とは、基本5味（甘味・塩味・酸味・苦味・旨味）のうち、特に塩味を感じにくくなっていくと報告されています。

水に溶けた食物成分だけが味覚を刺激するため、加齢により唾液の分泌が少なくなることも、高齢者が味に鈍感になる要因となります。塩味を始め味に対する感度が鈍ると、全体的に味が薄く感じられるため、濃い味付けを好むようになり、塩分などの過剰摂取の原因になります。

そこで、自分が塩辛いと感じる塩分濃度を知っておくことは、塩分控えめにする第一歩となります。



食塩含浸濾紙で塩分チェック

減塩の参考として塩辛さの比較を簡単に確認できるよう一定量の食塩を濾紙に含ませ、乾燥させています。塩分濃度の違う7種類が1セットになっています。それぞれの濾紙を舌に乗せ、どのくらいの濃度から塩辛く感じるかにより塩分感受性を確認します。

厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」（2010年版）では、食塩摂取量の一日あたりの目標量は成人男性が9g未満、女性が7.5g未満です。また高血圧で治療している人は、1日6g未満にすることがすすめられています。日本人の食塩摂取量は次第に減っていますが、21年度国民健康・栄養調査の結果によると、70%の人が目標値より多く食塩を摂取しています。

食塩の摂り過ぎは、高血圧を始め生活習慣病に深く関わってきますので、注意が必要です。

・肺年齢



肺の病気の早期発見のためには肺機能の検査が必要です。健康診断などで行う胸部X線検査は肺の異常を見つけるものですが、呼吸器の病気の早期発見は難しいといわれています。

肺年齢は自覚症状に頼らず、同性同年齢と比較して数値で自分の肺の健康状態を知ることができ、肺の健康維持、病気の予防、早期発見につながります。

測定方法

- ・息を整えた後、最大限に吸えるだけたくさん息を吸い込む。
- ・ハイ・チェッカーのマウスピースをくわえる。
- ・一気に息を吐き、続いてできるだけ多く息を吐く。



ハイ・チェッカー
この機械で測定します!

肺年齢の算出法

ハイ・チェッカーで測定した「一秒量」（深く息を吸って一気に吐き出した空気量のうち最初の一秒間に吐いた息の量）と「一秒率」（最初の一秒間に吐いた空気量の割合）と身長を元に、日本呼吸器学会肺生理専門委員会が作成した計算式により算出されます。



肺年齢とともに、実年齢との差も表示されます。肺年齢だけで判断せず、評価コメントも参考にし、必要に応じて医療機関を受診しましょう。

*この他、骨密度、HbA1cなども測定できます。ぜひご来場ください。

栄養相談始めます

平野薬局の管理栄養士が栄養相談にお答えします！食事に関する悩み・不安・疑問何でもご相談ください。

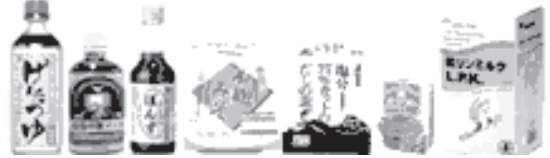
糖尿病や腎臓病・高血圧症・食が細い方などの栄養・食事などについてわからないこと不安なことがあればお答えいたします・・



- ・食事療法の具体的な方法を知りたい
- ・献立や調理方法を知りたい
- ・毎日の食事内容の診断をしてほしい
- ・特殊食品の入手方法を知りたい

ご相談は平野薬局各店舗にて、事前にご予約ください。

塩分・カリウム調整食品



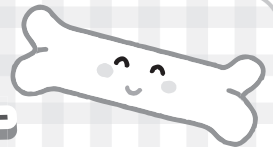
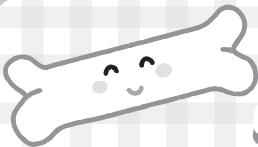
低たん白・高エネルギー食品



低たんぱく質食品



カルシウムたっぷり 骨を丈夫にするメニュー



★材料（1人分）

- 米……………75g
- じゃこ……………10g
- 大葉……………1～2枚
- しょう油……………小さじ1/4
- ごま油……………少々

★しそじゃこご飯

- ① フライパンにごま油をひき、じゃこをキツネ色になるまで炒る。最後にしょう油を入れ、じゃこと絡めて火を止める。
- ② 大葉は細かく切っておく。
- ③ 炊きあがったご飯に、じゃこと大葉を加え、混ぜ合わせる。



★材料（1人分）

- いわし……………100g
- 塩こしょう……………少々
- 片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- すりごま……………10g
- しょう油……………6g(小さじ1)
- 酢……………4g
- ねぎ……………3g
- 生姜……………2g
- 砂糖……………3g(小さじ1)
- ごま油……………2g
- 豆板醤……………2.5g

★揚げいわしのごま浸し

- ① あえる調味料を合わせておく。
- ② いわしは、頭とわたを除いて、5～6cmに切り、塩こしょうする。
- ③ ②に片栗粉をまぶして油でからりと揚げ、①であえる。



★材料（1人分）

- ひじき……………7g
- れんこん……………10g
- 人参……………10g
- ピーマン……………5g
- ごま油……………大さじ1/4
- 酒……………小さじ1/3
- しょう油……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/4
- 酢……………小さじ2

★ひじきとれんこんの炒めサラダ

- ① ひじきは水でもどしてざく切り、れんこんは皮をむき酢水にさらしてあくを抜いた後、薄切り、人参、ピーマンは細切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①を炒め、酒を入れる。
- ③ ②を少しさまし、合わせた酢であえる。



★材料（1人分）

- 小松菜……………70g
- 絹ごし豆腐……………70g
- しょう油……………6g(小さじ1)
- 白ごま……………3g
- 砂糖……………3g

★小松菜の白あえ

- ① 小松菜は茹でて、2cm位に切り、水気をしっかり切る。
- ② 豆腐を熱湯に入れて茹でて、水をしぼる。
- ③ 白ごまは炒ってすり鉢ですり、②の豆腐を入れてすり混ぜる。砂糖、しょう油で味をつけ小松菜をあえる。



耳の老化について



多くの人で耳の老化が始まるのは50歳代と言われています。高齢になると高い音が聞き取りにくい傾向があります。しかし、必ずしも加齢によって耳の機能の低下が起こるわけではありません。耳が聞こえにくくなる最大の理由は「騒音」です。大きな音を長い間聞いていることは私たちの耳にある音を脳に伝える細胞にダメージを与えます。この細胞は一度傷つくと自然に治ることはないと言われています。その他に日頃の耳の鍛え方が不足している、音の情報の受け取る脳への適切な刺激が不足している場合があります。

耳の老化を予防するには

一旦低下した聴力を回復させるのは難しく、耳の老化を防ぐことはできませんが、普段から耳へかかる負担を減らすことで進行を遅らせることはできます。耳の老化の最大の理由である大きな音を長時間聴き続けないことが大切です。聞こえにくいからと言ってテレビ、ラジオなどの音量を大きくすることで調節していませんか。テレビやラジオは他に音を出すものがない場所で聴き、必要な音量が少なくなるように工夫しましょう。休憩を挟むことで耳を休ませて、負担を減らすことも大切です。



聴力を鍛える

耳を使いすぎると聴力の低下につながりますが、逆に耳を使わないことで聴力が維持されないこともあり、適度な音のある生活を楽しみましょう。小川のせせらぎや海の波の音、木の葉の擦れる音など自然の中にある音

に耳を澄ませてみるのがいいかもしれません。その他に、正しい姿勢とともに本を朗読することも効果的です。朗読は文字を読み、声に出し、自分の耳で聞くことで脳の働きを活性化させることにもつながります。

耳の老化以外の難聴について

ある時から急に耳が聞こえにくくなることに突発性難聴があります。突発性難聴は耳の片側にだけ現れることもあります。ストレスによる精神的なもの、ウイルスその他病原体によるもの、耳や脳への血行の不全によっても言われますが原因ははっきりしていません。後々改めて別の疾患と診断されることもあります。急に耳が聞こえなくなったり、聞こえ方が気になったりした場合は耳の老化以外が原因の可能性がありません。そのような場合は耳鼻科で診断を受けるようにしてください。



周囲の方へ

普段の生活の中で「話しかけても返事が無い」「声が大きい」「テレビの音量を大きくする」など老人性の難聴では本人も聞こえづらいと感じるものの進行していることに気づきにくいことが多いものです。周りの人の方がそういった兆候に気づきやすいかもしれません。耳が悪くなったと感じられるご家族がいるのなら、一度耳鼻科への受診を勧められた方が良いでしょう。耳がよく聞こえないと普段の会話が上手くいかず、人間関係のトラブルへとつながることもあります。耳の健康は社会生活にとってとても大切なことです。



救命講習を受講しました!

10月12日(水)にサテライトひまわりにて救命講習を受講しました。まず、今治市の消防職員の方から、応急手当をすることによって時間の経過で低下する救命のチャンスを高め、命が助かる可能性が高くなることを教わりました。また、驚いたのが今治市の1年間の救急出動件数。なんと、約8000件!その数は年々増加しているそうで、今後は9000件にも上るとか・・・近年、問題となっている救急車の適正使用についても考えさせられました。

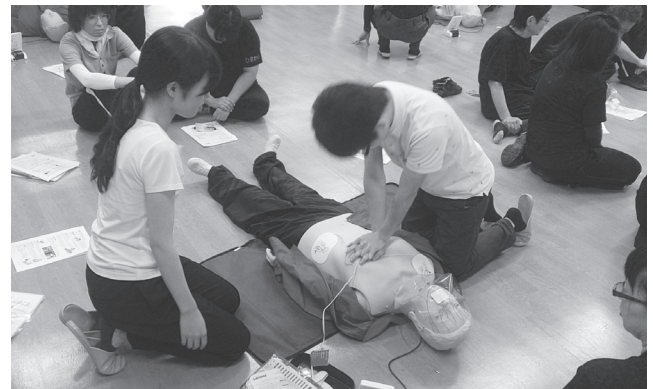
そして、心肺蘇生法(胸骨圧迫と人工呼吸)の手順を学び、訓練用の人形を相手にして実践してみました。圧迫する位置や力加減、速さなど注意するポイントがいくつかあり、何より、体力をすごく使いました!胸骨圧迫と人工呼吸をそれぞれ30:2の回数で行い、これを1サイクルとし、5サイクルで2分。これを救急車が来るまで続けなければなりません。

次にAEDの使用法について学びました。AEDとは、自動体外式除細動器のことを言います。心停止には、電気ショックの適応となる「心室細動」と呼ばれる心臓が細かくふるえて血液を送り出せなくなる不整脈によるものがあります。心臓の状態をAEDが判断して、自動的に電気

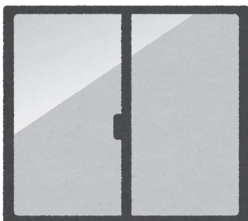
ショックが必要かどうかを教えてくれるので、電気ショックをすることで、心室細動を止めて正しい心臓のリズムに戻すことができます。AEDは操作方法を音声で説明してくれるため、医療従事者ではない一般市民でも簡単に使用することができます。空港、駅、学校、公共施設など人がたくさん集まる場所を中心に設置されています。AEDの設置場所を普段から意識して確認しなければならないと感じました。

最後に、「周囲の安全確認→助けを呼ぶ(119番通報とAED手配)→呼吸確認→胸部圧迫と人工呼吸→AED使用→再び胸部圧迫」を2人1組になって何回も繰り返して体で覚えました。

実際に応急手当が必要な場面では、この経験を生かして自信を持って救命処置したいです!



防災エコガラス



エコガラスとはガラスが2重になっていて中に空気が入っているもので、断熱・遮熱をしてくれるものです。地球温暖化防止に役立ち省エネになり、夏場でも中に暑さを入れない、冬場は室内に寒さを入れないという機能があり防音効果もあります。この2重になっているエコガラスの片方を防災ガラスにすると防災とエコと両方の対策ができます。防災ガラスと

は、地震の影響で建具の変形による破損や室内での家具などの衝突による破損、地震(台風・突風)に対して被害を軽減する効果があるガラスのことです。

日本ではガラスに関して気圧に対しての対策や防火についての規制はありますが、耐震については、あまり知られていません。

エコガラスを考える時には、エコ防災ガラスに変えれば、エコも防災も両方でき家族も守れて地球も守れるようになります。

健康教室 骨を丈夫にする料理

骨は固い物質に見えますが、生きた細胞の集まりで、骨の内部では常に古い骨細胞が新しい骨細胞に置き換わっています。何かの原因で骨代謝のバランスが崩れると、新しい骨の形成を上回るスピードで古い骨の破壊が進み、骨の内部は隙間だらけになってしまいます。このような状態になるのが骨粗鬆症です。予防のために普段からカルシウムの多い食品、カルシウムの吸収を助けるビタミンDの摂取を心がけ、運動もしっかりと行う習慣を持ちましょう。

そこで今回は、カルシウムたっぷり骨を丈夫にする料理の調理実習を行います。ふるってご参加ください。



興味のある方は、ぜひご参加ください。

日時：12月3日(土)

午前10時00分～午後1時30分

場所：平野屋薬局（本店）

3階けんこう広場

内容：お話「骨を丈夫にする話」

調理実習と試食

費用：500円

※事前申し込みが必要です。

各薬局窓口で受け付けています。

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

- 11月10日(木)・17日(木)
- 12月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22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

- 11月5日(土)・19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 雅志 林 雅子