

平野屋薬局／平野調剤薬局／平野八町薬局／平野グリーン薬局

正しい知識で正しい治療

# 平野 医薬だより

第  
346号

保険調剤&amp;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

平野拝志薬局／平野あさくら薬局／平野ごう薬局／まつだ薬局



病気を治療する時にエビデンス・バイスト・メディスン（EBM）という言葉を目にしますが、これは医療従事者が科学的なエビデンス（根拠）に基づいて治療を行うことをいいます。これに加え、近年では相手のナラティブ（健康や病気や治療についての解釈・物語）を聞き、医療従事者のEBMに基づくナラティブと相互理解を図り、双方が納得して新しい物語を構築する「ナラティブ・バイスト・メディスン（NBM）」が重視されています。NBMは患者様が語る病気になった理由や経緯、症状、病気についての考え方などのナラティブから、その人が抱える問題を、身体面だけでなく、精神面や心理状態、社会的立場などのあらゆる要素から全人的に把握し、治療方法を考える医療のことをいいます。このような考え方は、お互いが対話を通じて良い関係性を作り、双方が満足の行く治療を行うことを目的としているため、患者様の満足度が上がり、医療従事者もやりがいや達成感を感じることが出来ます。そのためには個々のナラティブを聞き出せる医療従事者のコミュニケーション能力が非常に重要になります。

米国の大手ドラッグストア「ウォルグリーン」は、薬・雑貨・食品の物販型ドラッグストアから、よりヘルスケアの領域に焦点を当て、現在は調剤の比率を大幅に引き上げています。今後はさらにフードコーナーの拡張や、店舗内クリニックを増やすなどヘルスケアの専門性を高め、「ドラッグストア」ではなく、「ディスティネーションストア」（そこにしか

ないサービスや品を目的に来てもらえるような店）として、日常的に利用してもらう戦略を進めています。いつも行きたくくなるような提案や演出のある店づくりをし、「健康で美しくなるために通って『楽しむ場』を提供する」という考え方は、今後日本のドラッグストアや調剤薬局にも応用できる考え方であり、「健康サポート薬局」の一つの完成形になるのではないのでしょうか。

患者様にとって医薬分業のメリットを十分感じられるようにするためには、日頃から薬剤師が継続的に関わり、薬や健康のことについて、いつでも気軽に相談できる「かかりつけ薬剤師」になることが重要です。そのための薬学的知識はもちろん、コミュニケーション能力や総合的な人間力の向上が求められます。

皆様が日々の生活から健康意識を高め、健康寿命を延ばしていくために、安心して立ち寄りやすい身近な存在としての「健康サポート薬局」をめざして、これからもスタッフ一同取り組んでまいります。



本年もどうぞよろしく

お願いいたします。

2017年1月 平野薬局 従業員一同



# 健康教室開催

昨年12月3日（土）午前10時から、平野屋薬局内平野けんこう広場において、健康教室「骨を丈夫にする料理」を開催しました。当日は13名の参加で、何回も参加されている方もいて和気あいあいと楽しい教室となりました。



まず、松田恵理薬剤師より骨の話がありました。体の中では、たえず古い骨が壊され新しい骨が造られています（骨の新陳代謝）。加齢などによってそのバランスが崩れることにより、骨がスカスカになりもろく骨折

しやすくなるので、骨粗しょう症治療薬を服用したり食事や運動など生活習慣改善によって、骨密度を低下させないことが大切です。その後、骨を強くする体操として片足立ち（開眼で左右1分ずつ行う）の体操をみんなで実践しました。



続いて竹中管理栄養士より、骨を丈夫にするためにカルシウムを多く含む食品を摂り、適度に日光浴もしてカルシウムの吸収を高めることが大切です、毎日の食事に骨を作る栄養素を取り入れましょうとの話がありました。

### 《カルシウムを多く含む食品例》

- 手軽に食べられ吸収率も高い・・・
- 牛乳や乳製品（ヨーグルト、チーズ）
- 丸ごと食べられる・・・
- 小魚（しらす干し、桜エビ、ししゃも）
- 海藻

- 大豆より消化が良く栄養価も高い・・・
- 大豆製品（豆腐、納豆、厚揚げ）
- 緑黄色野菜・・・小松菜



調理は皆さん手際よく、楽しくおしゃべりしながら試食しました。

「骨の新陳代謝があることを初めて知った。専門的な話が聞けて良かった。」

「カルシウムを多く含む食品を摂ったり、日光浴したりと頑張っています。」

「ひじきを酢で和えるなど新しい発見もあり、おいしかった。」

「家族にも食べさせたい。」「カルシウムを多く含む食品を食べるようにしたい。」

ただ一人の男性の参加者は「女性に圧倒されたが、参加できてよかった。」

など感想を寄せていただきました。



これからも健康教室を開催し、栄養指導も継続していきたいと思っています。ご意見、ご要望などお寄せ下さい。



# 加齢と嗅覚

年を重ねると視覚や聴覚といった体の機能が衰えてきますが、同じように「嗅覚」も加齢



によって衰えていきます。徐々に衰えてくるため、自分自身も周りの人も気がつかないことも少なくありません。視覚や聴覚ほど重視されない嗅覚ですが、最近の研究では嗅覚の衰えが認知症の予兆であることもわかっています。嗅覚の低下のサインを見落とさず、さらに嗅覚を鍛えることでいつまでもいきいきとした生活を送りませんか？

## においを感じる仕組み

鼻から吸い込んだにおいは、鼻の奥の嗅上皮にある嗅細胞で感知され、嗅神経を通じて脳に直接伝えられます。脳ににおいの情報が伝わることで、においを感じることができます。

においを正常に感じるができない「嗅覚障害」は、鼻炎や蓄膿症など鼻の病気のほか、うつ病、更年期障害、頭部外傷、認知症など様々な病気が原因になります。また、加齢に伴い鼻粘膜の劣化やにおいを感じる細胞の機能低下などからも嗅覚が衰え始めます。個人差もありますが、60～70代頃に嗅覚が鈍くなる人が多いようです。80代になると、80%をこえる人が嗅覚障害になると言われています。女性よりも男性、喫煙者に多く現れることがわかっています。

## 嗅覚低下によるトラブル

嗅覚が低下することで、食品の腐敗に気が付かずに食べてしまったり、ガス漏れや火災などの危険なにおいに気が付かなかったりと、時にはトラブルにつながることもあり注意が必要です。また、風味という言葉があるように、嗅覚が低下すると味も感じにくくなり、味がわから

ず食欲がわからないなど日常生活ではさまざまな不具合が出てきます。

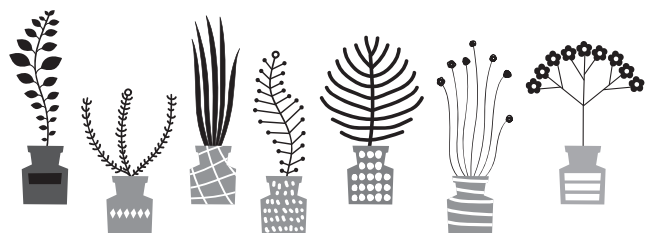
## 嗅覚の低下度をチェックしてみましょう！

- 食事がおいしいと感じられない
- 腐った食べ物をかぎ分けにくくなった
- 何を嗅いでも同じにおいを感じる
- 納豆やニンニクなどのおいがしなくなった
- 周りの人がくさいというのに、自分では気づかないことがある
- 灯油や排ガスのおいをあまり感じなくなった
- 焦げ臭さに気づかないことがたまにある
- 花のおいが楽しめなくなった

風邪や鼻炎でもないのに、これら症状が1つでもあるなら嗅覚が衰えてきている可能性があります。あてはまる項目が複数ある場合は耳鼻咽喉科や主治医にまず相談してみましょう。

## 嗅覚をきたえるために

- ☆意識してにおいを感じるように心がける。花のにおい、食べ物や飲み物のにおいなど生活の中でのにおいを楽しんでみましょう。
- ☆好きな香りで心をリラックスさせる。自分にとって好みの香りは脳にもいい影響を与えます。アロマオイルなどもおすすめです。
- ☆刺激が強すぎるにおいをさける。タバコや香水、香りの強い柔軟剤などきついにおいは嗅覚を鈍らせます。
- ☆鼻炎や花粉症などはきちんと治療をする。嗅覚を鍛えることで機能をある程度取り戻すことは可能なので、普段の生活に取り入れてみてください。



# 带状疱疹予防に水痘ワクチン

以前、带状疱疹は水痘と同じウイルスによる病気で、水痘にかかった後もウイルスが体内の神経細胞に潜っていて、体調がすぐれない時、免疫が落ちてきた時、強いストレスを受けた時、疲れて体力が落ちてきた時などに皮膚の表面に出てきて発症することをお伝えしました。子どもの頃に水痘にかかったりワクチン接種を受けていても、年齢を重ねると水痘ウイルスに対する免疫力が低下し、带状疱疹を発症してしまいます。

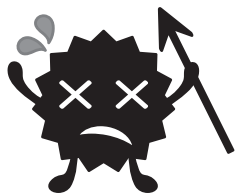


## 効果は？

水痘ワクチンが、带状疱疹発症の予防に効果があるということは、アメリカでの臨床研究で、予防接種により带状疱疹の発症頻度・带状疱疹後神経痛の発生・重症例がそれぞれ50%以上減少したと発表されています。年齢別の効果は、50-59歳で69.8%、60-69歳で64%の人に带状疱疹の発生減少が見られました。年齢層が高くなるにつれて効果は弱くなり、70-79歳の人で41%、80歳以上の人で18%の発生減少でした。この結果を受けて、米国食品医薬品局は2006年に带状疱疹ワクチンを承認しています。

日本の水痘ワクチンは、米国の带状疱疹ワクチンと同じものであり、同程度の力があります。したがって日本の水痘ワクチンを接種することで、加齢などにより低下した水痘ウイルスに対する免疫が増強され、带状疱疹の発生を抑えることができると考えられます。

そこで、水痘ワクチンを带状疱疹の予防に適応を認めるよう、皮膚科学会、ペインクリニック学会などが、2009年頃から厚生労働省に要望していました。これを受け、2016年3月から50歳以上の方限定で、水痘予防ワクチンが、带状疱疹の予防に使えるようになりました。



## 安全性は？

国内の50歳以上の健康成人に局所1回接種259例中131例(50.6%)に副反応が認められました。主な副反応は以下の通りですが、ワクチン接種に共通してみられる副反応で、特別なものは確認されていません。

- ・注射した部分が赤くなる 44.0%
- ・注射した部分のかゆみ 27.4%
- ・注射した部分に熱を持つ感じ 18.5%
- ・倦怠感、発疹 ともに1.5%

## もし副反応が出たら？

健康被害が発生した場合には、救済給付を行うための制度があります。詳細については、お住まいの市町村、または接種した医療機関にご相談ください。

## 他のヘルペスにも効果がある？

ヘルペスは、水疱瘡や带状疱疹のウイルスとは別の「単純ヘルペスウイルス」と呼ばれるウイルスによる病気で、一度感染すると体調が悪い時などに何回でも同じ部位に再発します。単純ヘルペスはよく口唇に見られますので、その部位にできたものは「口唇ヘルペス」と呼ばれます。また外陰部(性器周辺)にできるタイプは「外陰部ヘルペス」「性器ヘルペス」と呼ばれ、性行為で感染します。

従って水痘ワクチンは、ヘルペスに対する効果は期待できません。

## 費用は？

現時点では健康保険は使えないため、自費扱いになります。詳細は、それぞれの医療機関で確認してください。



# どうしてですか？ 花粉症

鼻水や目のかゆみで、何をするにも集中できずイライラしたり鼻づまりで寝つきが悪くなり、睡眠不足になるなど花粉症の症状は、とてもつらいですね。日常生活に必要な集中力や判断力を低下させ、仕事や家事に大きな支障をきたし問題となることもあります。



気になる2017年の花粉飛散量予測ですが、四国は例年に比べると「やや多め(110%)」、また飛散量が少なかった2016年と比べると「非常に多い(260%)」見込みで、ここ数年症状が軽かった方も十分な対策が必要となりそうです。

## 薬物療法

花粉症の薬は飲むと眠くなるから…と、我慢してシーズンが終わるのをひたすら待つという方の話を時々耳にします。日本でも昨年末、眠気の副作用が非常に少なく、比較的効果の強い新薬が発売されました。治療薬は内服薬だけではなく、外用薬(点鼻薬や点眼薬)も併用することで更なる効果を期待できます。生活の質を改善するためにも、病院を受診し、自分に合った治療を行うことをお勧めします。また、処方せん不要で薬局にて購入できる薬に関しても、眠気が少ない薬の選択肢が増えていきます。忙しい方も、一度薬局に相談して「セルフメディケーション」を始めてみてはいかがでしょうか。

## 薬の飲み方・使い方の注意点

①内服薬：花粉症の薬には食事の影響をうけるものもあり、効果的な服薬タイミングは薬によって異なります。空腹時や食後など、用法を守って飲むことが大切です。ただし、空腹時服用が望ましい薬でも「寝る前」と指示がある場合もありますので、夕食後すぐ寝る習慣の人は要注意。医師や薬剤師に確認しましょう。

②点鼻薬：大まかに「症状が治まってもしばらく継続する」薬と「ひどい症状が治ったら中止する」薬とに分かれます。間違った使い方をするると逆に悪化する可能性もあるので、きちんと区別して使い分けることが大切です。

③点眼薬：目に収容できる液体の量は限られているので、1回1滴で十分です。また点眼後に目をパチパチさせると、せっかく点眼した目薬が涙と一緒に目頭の方に集まって、涙点から喉の方へ流れ出てしまいます。点眼後は、しばらく静かに目を閉じておくとよいでしょう。

## 子どもの花粉症について

子どもの花粉症は年々増えてきており、勉強や運動の妨げになるケースも多いようです。特に、幼児は症状を具体的に伝えることが難しいため、まわりが注意を払う必要があります。

鼻水・鼻づまりはあるけど、熱がないから…と受診を思いとどまることもあると思いますが、昼間に元気がない、集中力が続かないなど思い当たることはありませんか。鼻づまりなどで夜間よく眠れないと、翌日の活動にも影響を与えます。

また花粉症の場合は、鼻症状だけでなく目のかゆみを伴うことが多いので、まばたきが多い・強い、目をよくこするなどのサインも見逃さないようにしましょう。

学校などの集団生活の中で、「みんなと同じように活発に活動できるようになる」ことを目標とすれば、子ども達も治療に前向きになれると思います。

花粉症とはかれこれ長いお付き合い…という方も多いと思います。薬物療法だけでなく、生活上の色々な対策も取り入れて、花粉症シーズンを上手に乗り切ってください。



# エアコンの設定温度と湿度

寒い日が続きますね。冬の暖房器具といえばエアコンですが、どうしても電気代もかさんで、温度設定等いろいろ気になるところです。エアコンは設定温度を1度下げると10%もの節電効果があるといわれています。適正温度は20℃。そして冬の快適湿度は45~60%です。設定温度ばかりに目が行きがちですが、実は湿度も適度にあった方が暖かく感じられます。また、湿度は風邪予防にも大切です。冬は乾燥しやすく、暖房も使うと湿度20~30%程度になることもあります。実はインフルエンザウイルスは、湿度20%程度で活発に増殖し、湿度50%~60%で減少していきます。ただし結露するとカビの原因にもなるので、加湿しすぎにも注意が

必要です。風邪の予防対策にも、暖房効果のアップにも、上手に加湿していきましょう。



## けんこう広場だより

### 栄養相談

毎週火曜日午後2時~4時

1月10日(火)平野屋薬局・17日(火)平野グリーン薬局・24日(火)平野拝志薬局  
各薬局でお申し込みください。(無料)

### 体と心の調和をめざして ヨガ教室

- 1月5日(木)・12日(木)・26日(木)
- 2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

- 1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

※ 随時参加者募集中です。お気軽にお問い合わせください。

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  
平野拝志薬局 林 雅子