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349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

平野拝志薬局／平野あさくら薬局／平野ごう薬局／まつだ薬局

減塩 健康教室開催

３月４日（土）と11日（土）に『塩分控えめの調理』についての健康教室を開催しました。

今回は大勢の方に申し込みいただいた為、２回に分けての開催となり、合わせて19名の方に参加していただきました。

最初に林薬剤師（１回目）、松田薬剤師（２回目）から、ナトリウムの働きや塩分で血圧があがる仕組みや１日の塩分の平均摂取量、塩分の摂り過ぎが原因となる病気についての説明がありました。その後自分が普段どのくらい塩分を気にして生活しているかがわかるチェック表をつけてみました。また市販食品の栄養成分表示は塩分がナトリウム量で表されていることが多くわかりにくいという質問があり、ナトリウム(㎎)×2.5÷1000＝食塩相当量(g)の換算式を覚えておくと買い物の時にも役立つということでした。

続いて竹中管理栄養士から『減塩のコツ』についての話がありました。減塩の工夫として味噌汁は汁を少なく具だくさんで食べる。また外食をするときには漬物を残す、ラーメンを食べる時にはスープは飲まないなどちょっとした工夫で簡単においしく減塩することができるということでした。

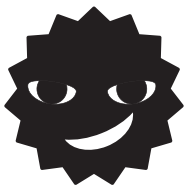
話のあとは塩分１食２ｇの食事の調理実習にとりかかりました。調理をしながら自分がしている減塩の工夫を教え合ったり、こんなに薄くて大丈夫かな～と少し心配な声が出たりしながらもあっという間に完成しました。

次に試食をしながら「20代の息子が薄味の料理を嫌がる」「２ｇの塩分でこんなに味がするのにびっくり」「薄味は病院食で美味しくないと思っていたがいざ食べてみると味がしっかりついていて美味しかった」などいろいろな話をしながら今回の健康教室を楽しく終えることができました。

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。

おたふく風邪

おたふく風邪の正式名称は「流行性耳下腺炎」といい、ムンプスウイルスに感染することによって発症する病気です。その名前のとおり耳の下あたりにある耳下腺が腫れて、見た目が「おたふく」のようになるという特徴があります。



おたふく風邪はどうやってうつる？

おたふく風邪に感染している人の咳やくしゃみからの飛沫や、接触を介して感染します。ムンプスウイルスに感染してから２～３週間と少し長い潜伏期の後に耳下腺が腫れるなどの症状が出ますが、腫れはじめる前後５日間程度が特に感染力が高く注意が必要です。

保育園や幼稚園に通う年代の子どもに多くみられますが、大人も感染することがあります。

おたふく風邪の症状と合併症

耳下腺のある部分に炎症が起こり、見た目には頬あたりが腫れてきます。腫れは両側、または片側だけのこともありますが、触ると痛かったり、食べ物を飲み込むと痛みが伴うことも多いです。発熱がみられることもあります。こういった症状は１～２週間で軽快します。また、おたふく風邪にかかっても３割程度の方は症状が出ないと言われています。

痛がる、少し腫れているかもと家族の方が気になったら、早めに医療機関を受診しましょう。

おたふく風邪の合併症として、無菌性髄膜炎や精巣炎・卵巣炎、難聴などが知られています。この中で無菌性髄膜炎はおよそ10%の方に見られると推定され、高熱、頭痛や嘔吐が疑うサインです。比較的軽症で予後もよいとされていますが、重症化や脳炎の心配もあります。また思春期以降の男性の約20～30%に睾丸炎、女性では約７%に卵巣炎を合併すると報告されています。

おたふく風邪の診断と検査

特徴的な症状やまわりの流行状況などで診断されることがほとんどです。必要があれば血液検査が行われ、おたふく風邪に対する抗体の有無を調べます。

おたふく風邪の治療と予防

おたふく風邪の治療は、痛みや発熱に解熱鎮痛剤を使用するなど症状を和らげる対症療法が基本となります。

予防には、ムンプスウイルスを弱毒化した生ワクチンがあります。日本小児科学会では、１歳を過ぎたら早期に１回目、MR（麻疹・風疹）と同じ頃小学校入学前の５歳以上７歳未満で２回目を受けることを推奨しています。任意接種で有料となりますが、おたふく風邪から重い合併症を起こすこともあるので、ワクチン接種が大切です。

また、成人がおたふく風邪にかかると重症になりやすく、上記のような合併症も心配です。かかったかどうかわからない方もワクチン接種について医師と相談してみましょう。接種後は90%前後の方が、予防に有効な抗体レベルになり免疫がつくとされています。

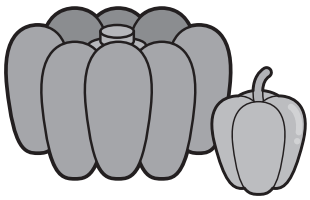
管理栄養士たけちゃんのお弁当づくり講座

４月を迎え、それぞれ学年が進んだり、新しい学校・職場に入ったりして、お弁当が必要になった方も多いと思います。今回は、お弁当作りに役立つヒントをお知らせします。

昼食は１日のうちでも、最も活動の激しいときの食事なので味や調理法のバランスをとると同時に、１日に摂りたい栄養量のほぼ1/3量を目標にして質・量ともに十分なお弁当を作るようにしましょう。

①栄養のバランスの良いものを組み合わせましょう

まずタンパク質は幼稚園児の場合、卵１個と唐揚げ２～３個くらいが必要で、年齢を重ねるにつれて増やし、運動量の多い中高生になると1.5倍くらい必要となります。それに合わせてビタミン、ミネラルを含む野菜、特に緑黄色野菜（ピーマン、カボチャ、ブロッコリー、青菜など）を多く使いましょう。



②味のバランスのよいものを組み合わせましょう

人間の舌にはいろいろな味を味わい分ける細胞があり、幼少時からの訓練によって発達します。量は少なくても種類をなるべく多く、味の異なるものを盛り合わせるようにしましょう。

③色のバランスの良いものを組み合わせましょう

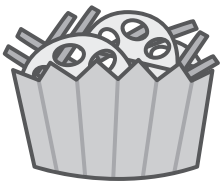
白いご飯、緑のほうれん草、卵焼きの黄色、トマトの赤など、きれいだなという視覚で感じる楽しさは食欲につながります。彩りがいいということは、それだけの種類が入っていることになり、栄養のバランスがとれていることにつながります。

④分量のバランスの良いものを組み合わせましょう

主食（ごはん、パン、麺類）と副食との割合は幼稚園児の場合に１：３くらい、活発な運動と体の成長の激しい小中高生は必要カロリーが多くなってくるので、ごはんを多くして１：１くらいにしましょう。

⑤経済的にバランスのとれたものを組み合わせましょう

常備菜をうまく活用しましょう。例えば、小魚の南蛮漬け、煮豆、五目豆、きんぴら、こんにゃくのおかか煮、しいたけの炒め煮、佃煮など。また、お弁当の献立も考えながら買い物する、少量だけ作ることが多いので小さい鍋やフライパンを準備することも大切です。



ちょっとした工夫で野菜たっぷりお弁当

＊**卵焼き**…前日のおかずの余り（ほうれん草のお浸し、きんぴらごぼう、カボチャの含め煮、ひじき含め煮、切り干し大根含め煮など）をプラスしてみましょう。ミックスベジタブルやチーズ、ハム、ちくわなどを加えて簡単にすることもできます。

＊**肉巻き照り焼き**…ごぼう、人参、インゲン、ほうれん草、ピーマン、きのこ類、チーズなどを肉で巻いて、醤油、みりん、酒を同量ずつで照りよく焼き上げます。鶏・豚・牛肉なんでもOKです。

＊**魚のマヨネーズ焼き**…前日の焼魚にミックスベジタブルや湯がいたほうれん草などを加えてマヨネーズ、粉チーズ、パン粉をかけてオーブントースターで焼き上げます。イカ、ホタテ貝柱なども火を通してから作りましょう。

腰部脊柱管狭窄症

誰もが経験することのある腰痛ですが、原因も様々ですし、重い病気が隠れていることもあります。

腰痛の主な原因

◇**背骨の病気**・・・椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、骨折など
◇**内臓の病気**・・・腎臓・尿管結石、子宮の疾患
◇**血管の病気**・・・大動脈瘤など
◇**その他**・・・精神的なストレスなど

腰部脊柱管狭窄症とは

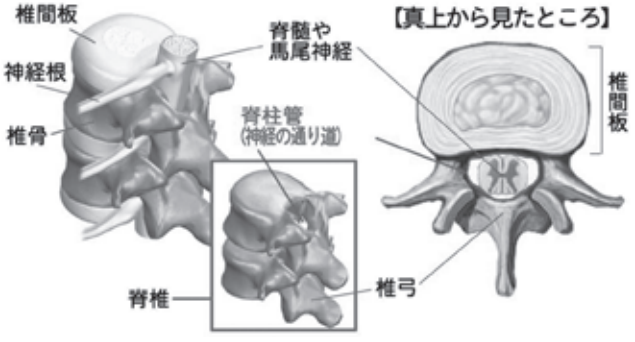
時々腰や足にしびれや痛みがあり、歩き始めるとしびれや痛みがひどくなり歩きにくくなったり立っていられないほどひどくなるが、少し休むと楽になりまた動けると言う方は腰部脊柱管狭窄症という病気かもしれません。

高齢化に伴い急速に増えている病気です。

次の様な症状はありませんか？

◎歩き出してしばらくすると腰や太ももからふくらはぎにかけてしびれや痛みがあって歩けなくなる
◎腰を伸ばして背中を後ろにそらしてしばらく立っていると腰から足にかけてしびれや痛みを感じる
◎前かがみになると腰や足のしびれや痛みが軽くなる

背骨の仕組み



背骨は、椎骨という骨と椎間板という軟骨が交互に重なり合ってできています。椎骨の中には隙間があってその中には脊髄（中枢神経）が脳から腰まで収まっています。この隙間を脊柱管といいます。なんらかの原因でこの脊柱管が狭くなり神経を圧迫して痛みが出ることがあります。これが脊柱管狭窄症という病気です。

治療法は？

薬物療法やブロック療法、理学療法などの保存療法と手術療法があります。

1．**薬物療法**・・・痛みを抑える消炎鎮痛剤、神経の働きを助けるビタミン剤、神経の血流を改善する循環改善剤などが使われます。
2．**ブロック療法**・・・神経の周りに局所麻酔剤などを注射します。
3．**理学療法**・・・温熱療法、牽引、マッサージなど
4．**手術療法**・・・保存療法で十分な効果がみられない時に考えます。神経を圧迫している骨の一部を削ります。必要な時に受けないと神経が傷んでしまい、十分な効果が得られないこともあるので、医師と相談して適切な時期に受けることが大切です。

日常生活で気をつけること

・**腰に負担をかけない**
　椅子に座る時は、膝を曲げる。背もたれにもたれる。
　寝る時は、膝の下に枕や座布団を入れる。
・**杖や手押し車を使う**
　杖や手押し車を使うと、前かがみになり神経への圧迫が軽減され楽になります。また自転車も前かがみになるので長時間乗ることができます。
・**腹筋を鍛える**
　腰椎への負担が軽減されます。ただし無理はしないように
　痛みやしびれが強くなった時は中止してください。

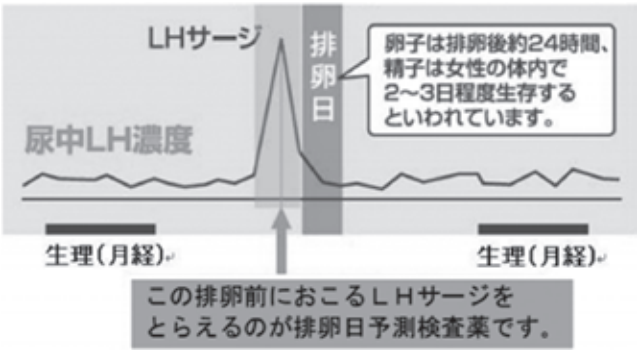
排卵日検査薬が購入しやすくなりました

平成28年９月21日に排卵日検査薬の販売に関する規制が緩和され、今まで調剤薬局でしか購入出来なかった検査キットが、薬剤師により製品の特性や使い方などを説明した上で販売する（第１類医薬品）となり薬剤師が勤務しているドラッグストアや条件を満たせばインターネットでも販売できるようになりました。

排卵日検査薬とは

黄体形成ホルモン（LH）は女性ホルモンの一種で、普段から少量分泌されています。月経周期の中頃に短期間、このLHの分泌量が急激に増加しピークに達します。このLHの大量分泌をLHサージといい、あまり遅れず尿中に排泄されます。またLHサージから約40時間の間に排卵がおこると言われているので、尿中のLHを検出し、LHサージが起きたタイミングを捉えること（妊娠しやすい日）が可能になり、排卵日を事前に予測することができます。

※この検査薬は避妊の目的では使用できません。検査結果が陰性であっても確実に妊娠の可能性を否定できないからです。

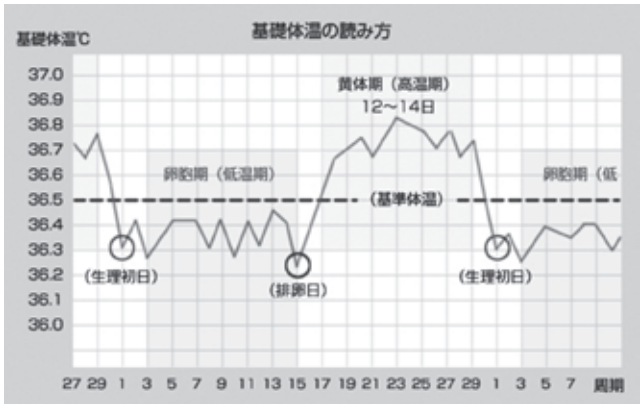


検査薬の種類や使用方法はメーカーによって多少異なりますが、次回の月経開始予定日の17日前から毎日同じ時間帯に検査を開始します。月経周期が不規則な場合は、最近の２～３周期のうち、一番短かった月経周期をもとに検査を開始してください。

基礎体温をつけましょう

自分の体のサイクルを知るためにも、まずは基礎体温をつけましょう。基礎体温とは、寝起き直後で体が一番安静な状態にあるときの体温のことです。少し寝返りを打っただけでも体温は上昇してしまうので、朝、目を覚ましたタイミングで、体を動かさず寝たままの状態で測る必要があります。毎日、同じ時間帯に測るのも重要です。基礎体温を測り続けることで月経周期を把握でき、排卵日のタイミングを予測できたり、女性ホルモンの動きをチェックすることができます。

理想的な基礎体温グラフの場合、一つの月経周期は「低温期」と「高温期」の二相に分かれます。排卵日を境にして、月経期と卵胞期は低温期、黄体期は高温期になります。体温が高い時期なのか、低い時期なのかを継続して調べると、自分の月経周期がおおよそ把握できます。



排卵日検査薬を用いるだけでなく基礎体温を測ることで、おおよその排卵日がさらに確認しやすくなり、妊娠を希望している人にはおすすめです。数値の変化の具合によっては妊娠の有無・卵巣機能の状態など様々な体の変化を知ることもでき、記録を産婦人科受診時に医師に診てもらうと診察の参考になります。そのためにも、日頃から基礎体温を測るようにしましょう。

代替フロン削減へ

オゾン層は有害な紫外線から地球上の生物を守っています。しかし、南極上空ではオゾンが著しく少なくなっていることが判明し、オゾン層の保護が必要との声が高まりました。原因物質とされる「特定フロン」は1987年に「モントリオール議定書」で全廃することになりました。代わりに開発されたのが、フロンと同等の性質を持ち、かつオゾン層を破壊しない「代替フロン」です。その後、オゾン層は回復傾向にあるとの研究結果が発表されるなど、取り組みの成果が出ていると評価されています。

しかし、代替フロンは地表付近に熱を閉じ込める温室効果が極めて高く、二酸化炭素の100倍から10000倍もあり、地球温暖化を促進することが分かりました。

そこで世界各国は2016年10月議定書を改正し、代替フロンの削減にも取り組むことに合意しました。

世界の国々を３つのグループにわけて段階的に生産や消費を削減していきます。日本などの先進国は2019年から減らし始めて、2036年までには温室効果に換算して、85％削減しなくてはなりません。中国などは２番目のグループ。インドなどは３番目のグループですが、こちらも2047年までに85％削減していきます。

世界各国で取り組むことにより、気温上昇を0.5℃抑えることが出来ると言われています。

けんこう広場だより

栄養相談
毎週火曜日午後２時～４時

４月４日（火）平野屋薬局・11日（火）平野グリーン薬局・18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

●４月６日（木）・13日（木）・27日（木）
●５月11日（木）・18日（木）・25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

●４月８日（土）・15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。

㈱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　㈱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

この印刷物は、CSRに取り組む
印刷会社が製作した印刷物です。
CSR
P－00083