

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
352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



東京都足立区の生後6カ月の男児が、市販のハチミツを混ぜた離乳食を与えられ「乳児ボツリヌス症」で死亡しました。厚生労働省では1987年以降から1歳未満の赤ちゃんにハチミツを与えないように呼びかけており、母子手帳にも「ハチミツは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わない」旨が記載されてます。

1歳未満の乳児がハチミツを摂取すると、腸管内でボツリヌス菌が増殖し、毒素で呼吸困難、便秘などの症状を引き起こす危険があるからです。赤ちゃんの原因不明の「突然死症候群」の数%は乳児ボツリヌス症によるという海外の報告もあります。

乳児ボツリヌス症の症状

便秘、元気がない、哺乳力が弱い、泣き声が弱い、よだれが多い、首のすわりが悪くなった、などの症状を起こします。



潜伏期間（ハチミツを食べてから症状が出始めるまで）は、3日から30日程度と幅があります。

致死率は1～3%と低いのですが、完全に治るまでには数ヶ月を要します。

国内では、1986年に初めて報告されて以降、2012年までに31事例の乳児ボツリヌス症が報告されていますが、死亡例は今回が初めてです。

ハチミツ・黒糖は1歳を過ぎてから

ハチミツほどでないまでも、黒糖にも土壌や泥砂中に分布しているボツリヌス菌が含まれている可能性があります。ハチミツ同様に1歳未満の抵抗の弱い赤ちゃんが口に入れてしまうことで、感染する可能性があります。

ハチミツは、日本国内の製品でも約5%がボツリヌス菌に汚染されているそうで、20回ハチミツを買えば、1回はボツリヌス菌が入っているものに当たる確率になります。1歳を越えれば腸内の抵抗力が高まるため、たとえボツリヌス菌の含まれたハチミツを食べても問題ありません。赤ちゃんは免疫力や抵抗力が弱く、大人にとっては平気なものでも、病気になってしまうのです。普通の砂糖やメープルシロップは、ボツリヌス菌の心配はありません。

加熱してもボツリヌス菌は死なない!

加熱すれば大丈夫では？と思っている方もいるかもしれませんが、ボツリヌス菌は熱に強く通常の加熱や調理では死にません。赤ちゃんも食べやすい菓子パンやおやつにもハチミツが使われていることがあります。ハチミツが混ざった加工品（煮物の隠し味で入れる場合もあります）にも注意が必要です。1歳未満の赤ちゃんには、親御さんが用意したものを中心に食べさせるように徹底しておくとう安心です。

どこの医療機関でも処方せん受け付けます!

—10月2日から済生会今治病院も医薬分業の予定です—

「医薬だより」は資源保護と環境に配慮して再生紙と植物油インキを使用しています。

(アドレス) URL <http://www.hirano-pharmacy.co.jp>E-mail: info@hirano-pharmacy.co.jp

熱中症予防のために

☹️ 熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、



体内に熱がこもった状態のことをいいます。屋外だけではなく屋内で何もしていないときにも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡してしまうこともあります。

👁️ 熱中症の症状は？

熱中症の症状は、めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪いなどから始まり、頭痛、吐き気、体がだるく感じるなどの症状が現れます。重症になると、質問にうまく答えられない、意識が遠のく、体がけいれんする、体が異常に熱いなどの症状が現れます。



☹️ こんな日は熱中症に注意！

急に暑くなった日や、気温や湿度が高く、風の弱い日は注意してください。



また、体調の優れないときや、子ども・高齢者の方も特に注意が必要です。



👁️ 熱中症を予防するには？

熱中症を予防するには、まずは暑さを避けるようにしましょう。室内では、扇風機やエアコンを用いたり、すだれやカーテンで日光を防いだり、打ち水な



どをしてもいいかと思えます。外出時には、帽子や日傘を利用したり、こまめな休憩をとるようにしたり、天気が良く非常に暑い日には外出を控えることも大切です。



また、こまめに水分補給をしましょう。のどの渇きを感じなかったとしても、こまめに水や麦茶などで水分をとるようにしましょう。大量に汗をかいた場合は、水だけではなくスポーツ飲料など、塩分を含んだ水分摂取がおすすめです。

☹️ 熱中症かな？と思ったら、

熱中症と疑われる症状が出たら、まず、エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰などの涼しい場所へ避難し、衣服を緩め、体を冷やすようにしましょう。そして、水分や塩分を補給しましょう。できれば、糖分や塩分をバランスよく含み、体に速やかに吸収される経口補水液が、軽度から中等度の脱水症状の方に適しています。調子が悪いようであれば病院を受診し、自力で水分が飲めなかったり、意識がしっかりしていない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



👁️ 熱中症関連サイトについて

- ・環境省 熱中症予防情報サイト (<http://www.wbgt.env.go.jp/>)
- ・厚生労働省 熱中症関連情報 (「厚生労働省 熱中症」と検索)



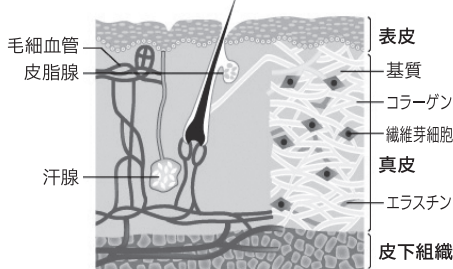
これらのサイトに熱中症について詳しく書かれておりますので、そちらもぜひご確認ください。正しい熱中症の知識をつけて、暑い夏を乗り切りましょう！

皮膚の老化

皮膚の働きと構造

私たちの身体全体を覆う皮膚は、体重の16%を占める最大の臓器であり、重要な働きをしています。その主な働きは、1. 水分の喪失や透過を防ぐ 2. 体温を調節する 3. 外からの刺激を感知する 4. 細菌などの微生物や日光などの物理化学的な刺激から身体を守る などで生命を維持するために欠かせない組織です。

皮膚は、外側から表皮、真皮、皮下組織の三層構造となっています。表皮は、一番外側に位置しており、外界との接点です。厚さは0.06~0.2mmで、ほとんどが表皮角化細胞です。真皮は表皮の下にあり、厚さは1~5mmでコラーゲンなど皮膚の弾力を担う成分が作られる場所で、免疫に関係する細胞も存在しています。真皮には血管が通っているので、必要な栄養分は外皮から補給するより食品などで摂る方が効果的です。皮下組織は脂肪組織が主体で、中性脂肪の貯留や断熱、外力からの防御などの働きをしています。



皮膚の老化 主な皮膚の老化現象は、たるみなどを伴う「シワ」や色素沈着などによる「シミ」などがあります。また「ほくろ」や「イボ」なども老化の一種です。

老化の原因 皮膚の老化の原因は、加齢による新陳代謝の低下、神経細胞数の減少の他に、紫外線があります。紫外線の影響は最も大きいと言われ、光老化とも呼ばれています。

シワ 加齢による表情筋の衰えや乾燥、紫外線によるコラーゲンやエラスチン（肌の柔軟性と弾力性を保つ成分）の減少、皮下脂肪の減少などが原因です。また肌にいいと思って行っているスキンケアも力を入れ過ぎると逆効果となることもあり、注意が必要です。

シミ シミは、メラニンという紫外線から身

体内部を守る働きをする色素が沈着したものです。メラニンは、通常28日間で剥がれ落ち元の肌色に戻りますが、新陳代謝がうまくいかないとシミになります。

主な原因は、日光、乾燥、ニキビ、食生活の乱れ、ストレス、睡眠不足、喫煙などです。

イボ イボにはウイルス感染が原因の「ウイルス性イボ」と、紫外線や皮膚の老化が原因の「老人性イボ」があります。

「ウイルス性イボ」の原因となるウイルスには「ヒトパピローマウイルス」（性病の一種・子宮頸癌の原因となる）や「モルシポックスウイルス」（伝染性軟属腫・水イボ）などがあります。

「老人性イボ」は、顔や首、腕などにできやすい特徴があります。

顔にできるイボのうち加齢が原因のものは、脂漏性角化症と言われ、最初は小さくても徐々に大きくなることがあります。

首にできるイボの原因は、大半が紫外線を浴びたことです。また衣類による摩擦も原因の一つと言われています。

イボは、できる場所や色、形などにより治療が必要な場合もあり、注意が必要です。

皮膚の老化を防ぐには

◎紫外線を避ける：紫外線は皮膚の老化の最大の原因です。外出時には、日傘、帽子、手袋などを利用し、日焼けから肌を守りましょう。また日焼け止めクリームなども有効です。

◎乾燥を防ぐための保湿：乾燥はシワやシミの原因となります。夏でも保湿を怠らないようにしましょう。

◎バランスの良い食事を心がける：皮膚の老化を防ぐためには、抗酸化作用のあるビタミン類やポリフェノール、コラーゲンとなるアミノ酸（蛋白質）など様々な栄養素が必要です。多種類の食品を毎食バランス良く摂ることが大切です。

楽しく歩こう！ノルディックウォーク

2本のポールを使って歩くノルディックウォークは、もともとはクロスカンリースキーの夏場のトレーニングとして始まりました。効率的な有酸素運動ができ、膝・腰への負担が少ないことから、ダイエットやロコモティブシンドローム予防のために取り組む人が徐々に増えており、リハビリにも取り入れられています。



ノルディックウォークの特徴

・効率的な全身運動

普通のウォーキングは主に脚の筋肉を使いますが、ノルディックウォークは2本のポールを交互に地面について歩くので腕や背中など上半身の筋肉も使います。歩くだけのウォーキングに比べてエネルギー消費量が約20%も上がり、効率的な有酸素運動ができます。また、体を支えるために上半身を積極的に使うので首・肩周りの血行促進や姿勢改善にもなります。

・膝・腰への負担軽減

芝生や土の地面は踏んだ力をいくらか吸収し緩和してくれますが、コンクリートで舗装された道路を走ったり歩いたりすると、踏みしめた力は地面に吸収されずそのまま膝に衝撃が戻ってきます。そのため、健康のためにウォーキングを始めてもやり方を誤れば膝を痛めてしまうこともあります。ノルディックウォークは地面に接地する部分が脚2本・ポール2本の四点歩行になるため、地面からの衝撃が分散され、膝や腰にかかる負荷が全体で3割程度軽減されるといわれています。

歩くポイント

まずはポールの長さを身長に合わせて調節します。身長 (cm) × 0.65~0.68が適正な長さです。

- ・ストレッチ、水分補給をしっかりとしましょう。
- ・視線は目の高さで遠くを見ながら歩きましょう。
- ・手はグリップを強く握らず、肩の力を抜いてリラックスしましょう。
- ・腕を前後に振るよう意識しましょう。ただし、ポールを後ろに振り切ると危険です。
- ・ポールは反対側の脚のかかと付近に垂直につきましょう。
- ・歩幅は半歩広く歩きましょう。
- ・無理をせず、自分のペースで歩きましょう。



どんなトレーニングも続けて取り組むことが大切です。アウトドアショップエルクさんがノルディックウォークを続けるコツを教えてくださいました。

★オシャレな恰好で楽しく歩くこと

朝夕の涼しい時間にウォーキングをする方も多いですが、地味な恰好で歩いていると車道から見えづらく、危険です。目立つオシャレな恰好は、交通安全の観点からもおすすめです。また、友人と一緒に楽しく歩くことで続けて取り組むことができます。

★良いシューズで歩くこと

ポールを使うことで膝への負担は軽減されますが、衝撃を吸収してくれるウォーキングシューズを履くことでさらに負担は減りません。体を守るために、歩くのに適したシューズを履きましょう。

平野薬局でも不定期にノルディックウォーキングの教室を開催しています。ご興味のある方は平野薬局各店までお問い合わせください。

子どものうつ病



2016年に「うつ病治療ガイドライン」が改訂され、新たに「児童思春期のうつ病」についての項目が追加されました。うつ病は大人だけでなく、児童・思春期の間に5%になると推定されています。また、12歳以降は成人の発症率と大きな違いがなく、決して珍しい病気ではないことがわかってきました。子どものうつ病は年齢によっても症状が様々で判断がつきにくく、病院で診断してもらうのが遅くなるケースが少なくありません。

大人とは違う症状も

子どものうつ病の診断基準は基本的に大人と同じもので、「抑うつ気分」もしくは「興味、喜びの著しい減退」があり、「不眠や過眠」などの症状が2週間以上のほとんど一日中みられ、生活に支障が出た状態とされています。ただ、大人との違いとして、抑うつ気分のかわりにイライラして怒りっぽくなることや、体重減少のかわりに年齢相応の体重増加がないなど、こうした子ども特有の症状を診断時に考慮します。腹痛や頭痛、倦怠感といった「身体の不調」の訴えが多い場合もあります。また、うまく表現ができない場合があるので、本人だけでなく学校や家族などからの情報を得ることも必要です。



子どものうつ病が疑われたら

児童思春期専門外来のある精神科を受診できるのが理想ですが、まずは、かかりつけの小児科で相談するのも良いでしょう。体の不調が無いか調べた上で、専門医を紹介し



てもらえます。また、学校の保健室の先生（養護教諭）やスクールカウンセラーを利用するのもよいでしょう。

子どものうつ病の治療

軽症の場合、本人や家族に病気についての理解を深める「心理教育」、家族や学校などにアプローチして心と体が休める環境を作る「環境調整」、子どもの気持ちを聞き、理解し共感する「支持的介入」、子どもを見守る「家族へのサポート」を行います。

中等症・重症の場合はこれに加えて「薬物療法」や、考え方や行動を変えていくより専門的な治療「認知行動療法」を行う場合があります。

また「薬物療法」では、メリットとデメリットを担当医と相談して薬による治療をすることになります。SSRIと呼ばれる抗うつ薬の一部が効くと報告されていますが、大人で有効性が示されている薬が子どもには効果がないとされ、大人の治療法と大きく異なります。



家庭で心がけること

毎日決まった時間に寝て起き、三食きちんと食べて間食を減らすなど、生活リズムを整えましょう。体を動かすことも効果があります。がんばりすぎず、ゆっくり休むことも必要です。本人と一緒に病気や治療の理解を深めるなど、家族や周囲の人の協力が欠かせません。家族そろって食事をとるようにしたり、普段から話しやすい環境を作るようにしてみましょう。



30・10(さんまる いちまる)運動

皆さんは、「30・10運動」を知っていますか？

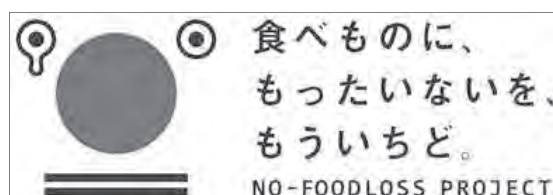
これは、食品のロスを減らすための運動で、「宴会の開始30分と終了10分前には席に座って食事を楽しみましょう」というものです。この取組みは2011年長野県松本市から始まり、『残さず食べよう30・10運動』として全国に広がっています。

まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」は、全国で年間621万トンもあると言われています。(農林水産省及び環境省「平成26年度推計」より)これは、世界全体の食料援助量(年間約320万トン)の約2倍にもなります。飲食店等から出る生ごみのうち約6割がお客様の食べ残した料理です。

会食、宴会時での食べ残しを減らすために、以下のことを心がけましょう。

- 1 注文の際に適量を注文しましょう。
- 2 乾杯後30分間は席を立たず料理を楽しみましょう。
- 3 お開き前10分間は自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう。

私達も「もったいない」を心がけ、会食・職場の宴会、外食等の食べ残しを減らし、食品ロスの削減に取り組ましましょう。



農林水産省：食品ロス削減国民運動のシンボルマーク「ろすのん」

けんこう広場だより

栄養相談 午後2時～4時

7月4日(火)平野屋薬局・11日(火)平野グリーン薬局・20日(木)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

- 7月6日(木)・13日(木)・27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

- 7月1日(土)・29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
平野調剤薬局 梅村 由貴