

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  
353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



## 水分補給



日差しも強く、気温も高い日が続いています。そうなってくると欠かせないのが水分補給ですが、みなさんはその大事な水分補給の仕方や飲み物の選び方について考えたことはありますか？

### ・飲み過ぎに要注意!

一般に水分補給によいとされるイオン飲料やスポーツドリンクも、長期間飲み続ければ当然体によくありません。これらの飲み物のほとんどには糖やミネラルが多く含まれる一方、糖をエネルギーに変えるビタミンB<sub>1</sub>が含まれておらず、子どもがミルクや食事をとらずに長期間飲み続けるとビタミンB<sub>1</sub>欠乏症になり、ごくまれにはありますが、脚気や脳症になってしまうことがあります。なかでも乳幼児は注意が必要で、これらの飲料を飲みすぎたことで健康状態の悪化が認められた乳幼児の報告が、過去10年間で24例もあり、意識障害や嘔吐などで入院に至った例や、なかには回復後に発達の障害が残るなどの重篤な例も見られます。

### ・水中毒(ぬずちゅうどく)

水も飲みすぎれば体によくありません。水中毒と呼ばれる中毒症状を引き起こすことがあります。水中毒はけいれんや低ナトリウム血症をおこして、最悪の場合死に至ります。また特に乳幼児の場合、嘔吐や下痢で脱水症状をおこしたときに大量のスポーツドリンクを与えてしまうと、こちらも低ナトリウム血症をおこしてしまうため、そのような際はナトリウムも補給できる経口補水液をおすすめします。

### ・経口補水液って？

お店ではスポーツドリンクの近くでよく見かける、経口補水液と呼ばれるものがあります。下痢や発熱、激しい発汗による脱水症状が見られたときに適する飲み物で、なかには乳幼児向けにつくられたものもあります。経口補水液はスポーツドリンクに比べて甘さはひかえめでナトリウムやカリウムを多く含み、OS-1(500ml)を例にとってみると、一般的なスポーツドリンクに比べてナトリウムは約2~5倍、カリウムは約4~6倍含まれています。そのため医師からこれらの摂取制限を受けている方は、注意が必要です。もちろん健康な方でも飲み過ぎはよくありませんし、経口補水液を大量に飲むことで病気が治ることもありません。

### ・正しい水分補給

イオン飲料やスポーツドリンク、経口補水液を水やお茶の代わりにしてしまうと健康を害することになりますが、正しく扱えば便利な飲み物です。炎天下の作業やスポーツで汗をかいているときなどはイオン飲料やスポーツドリンク、風邪で熱がでているときや下痢や嘔吐がひどく、食事がとれないほどつらいときなどには経口補水液がおすすめです。どちらも長期的に漫然と飲むのではなく、たとえば熱や下痢がおさまって、食事がとれるようになれば経口補水液はやめましょう。また、経口補水液を飲んでしょっぱいと感じるときは脱水症状を起こしていない状態といわれています。普通に食事がとれていたら塩分もとれているので、水や麦茶で十分です。



# 寝たきり介護を招く「ロコモティブシンドローム」

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、加齢によって筋肉が減り関節の動きが衰え、骨の量や機能が低下することを表します。骨・関節・筋肉などの運動器が衰えると、転倒する危険度が上がり暮らしの中での自立度が低下します。運動器の障害のために、介護が必要となったり、寝たきりになる危険性が高い状態がロコモティブシンドローム（「ロコモ」）です。

## 日々の運動でロコモティブシンドロームを防ごう

「ロコモ」は、加齢による筋力低下やバランス能力の低下で引き起こされます。加齢による衰えは自然の流れですが、日々の運動を継続することで筋力やバランス能力はある程度維持することが可能です。また、40代で体に何の問題もなかった人でも、それまでに週2回以上の運動をする習慣がなければ、その後は「ロコモ」になるリスクが高いとされています。バランスのよい食事をとり、適度な運動をすることで将来的なリスクを軽減できます。

## ロコモ予防に有効な運動ロコモ体操（ほぐす・バランス・筋力）

①～⑦のトレーニングがあります。できれば1日3回朝・昼・夕行いましょう。

### 体操時の注意点

1. ひざが腫れ熱を持っている場合は、整形外科を受診して体操を行ってよいか確認しましょう。
2. 体操によって痛みが発生した場合は、早急に病院を受診してください。
3. 体調が悪い時には無理して行わなくてもかまいません。
4. 心臓や肝臓に病気のある人、高血圧の人は担当医に相談してから行いましょう。


## 30～40代から始めるべき「ロコモ」予防

人の筋肉や骨の量は20～30代にピークを迎え、その後は下降の一途をたどっていきます。そのためロコモ予防には、30～40代のときに運動習慣があるか、どんな運動をしているかが重要なカギとなります。身体を動かして筋肉に適度な刺激を与えると、全身の血流がよくなって冷え症予防になり、身体の抵抗力もアップします。さらに運動による爽快感でストレスも解消され、メンタル面へもよい影響をもたらします。ロコモ対策という理由だけでなく、やはり心身の健康のためにも、運動を毎日の暮らしに取り入れましょう。


### ほぐす

左右交互に10回ずつ(①・②・③)


① 脚(あし)をつけ根から、ゆっくり前後に振る



② 脚(あし)をつけ根から、ゆっくり左右に振る




③ かかとをつけ、脚をつけ根からゆっくり左右にねじる



### バランス


左右1分ずつ(④)

④ 目を開けたまま、片脚立ち




### 筋力


⑤ スクワット




⑥ かかとを上げ下げする



⑦ つま先を片脚ずつ上げ下げする



転倒予防のため、部屋の壁や椅子に手をかけて運動してもかまいません。効果は充分にあります。





# 重症熱性血小板減少症候群(SFTS)

重症熱性血小板減少症候群（SFTS）は平成23年に初めて特定された病気で、平成25年に診断した場合には届け出が必要になって以降、県内でも25例の報告（H29.7）があります。県内の報告はほとんどが南予（八幡浜、宇和島）ですが、今治でも実際にマダニにかまれたと聞くこともあり、注意が必要です。



## ◎ 感染経路

多くの場合、ウイルスを保有しているマダニにかまれることにより感染します。マダニは森林や草地などの野外に生息しています。そのため、マダニの活動時期である春から秋にかけて屋外で活動する時には注意が必要です。ただしすべてのマダニがSFTSウイルスを保有しているわけではありません。

## ◎ 症状

マダニにかまれた後、6日から2週間程の潜伏期を経て、発熱、消化器症状（食欲低下、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛）などの症状が出ます。その他、頭痛、筋肉痛、神経症状（意識障害、けいれん、昏睡）、リンパ節腫脹、呼吸不全、出血（歯肉、消化管）などの症状が出ることもあります。

## ◎ 予防法

まずはマダニにかまれないことです。野山、畑などマダニの生息していそうな場所に出かける時は次のことに注意しましょう。

- 長袖、長ズボンを着用する。
- サンダルなど肌に見える履き物は避ける。
- 帽子、手袋や軍手を着用、首にもタオルなどを巻いて肌の露出を少なくする。
- マダニがついても見えやすい明るい色やマダニがつきにくいつるつるした生地の衣服がお勧め、ただし白色はマダニが好むので避ける。

- ディートを含む虫除け剤を使用する。
- 屋外で活動した後は、すぐに入浴し、マダニにかまれてないか確認する。脇の下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭などは特に念入りに確認しておく。

## ◎ もしかまれたら

マダニにかまれても、痛みはなく気づかないことが多いようです。一度人や動物に取りつくと皮膚にしっかりと口器を突き刺して長時間吸血します。吸血中のマダニに気づいた時は、無理に引き抜こうとせず、皮膚科を受診してください。無理に引き抜くとマダニの一部が皮膚内に残ったり、体液が逆流する恐れがあるので注意が必要です。

## ◎ ディートを含む虫除け剤

ディートとは、虫除け剤として広く用いられている化学物質です。皮膚に直接または衣服に使用し、昆虫やダニによる吸血を防ぐ事ができます。ツツガムシ病やライム病を媒介するダニや日本脳炎、デング熱、マラリヤなどを媒介する蚊、ブヨ、アブなどに効果があります。

昨年、高濃度製品（ディート30%）が認可、市販されるようになりました。効果が期待される一方、人によっては肌荒れやアレルギーを起こすことがあり、特に小さなお子様に使う場合は注意が必要です。スプレー、ポンプ、液体、ティッシュなどいろいろな形態があり、それぞれの用途に応じて使用することができます。

使用に際しては、次のことに気をつけましょう。

1. 慢性使用は避け、必要な場合のみ使用
2. 使用上の注意をよく読み、正しく使用
3. 小児（12歳未満）に使用する時は、用法・用量に注意
4. 万が一、使用後に発疹、発赤、かゆみ、はれなどの症状があらわれた場合には、使用した虫除け剤を持って医療機関を受診

# 子どもの肌を守ろう!夏のスキンケア

赤ちゃんの肌は理想的な肌というイメージですが、大人と比べて皮膚がうすくとてもデリケート。環境の影響を受けやすいために、日常のスキンケアがとても大切です。



特に、夏は日光や汗の影響が強いため、清潔、保湿、紫外線防御に気をつけましょう。

## スキンケアって保湿だけ?

スキンケアには①肌を清潔に保ち、②うるおいを与え、③紫外線のダメージからからだを守る、この3つの役割があります。

### 清潔

赤ちゃんや子どもはとて汗っかき。汗をかいたままにしておくと、肌荒れ、あせもなどの肌トラブルにつながってしまうことがあります。洗うときは洗剤をよく泡立てやさしく洗い、ていねいにすすぎ、ふき取りましょう。汗をかいたらシャワーで洗い流すのが1番はよいですが、シャワーのたびに洗剤を使うと肌を乾燥させてしまうため、洗剤を使うのは、1日1度までにしましょう。



### 保湿

汗でべたべたすることと皮脂でしっとりすることは違うので、夏でも保湿は必要です。子どもの肌は夏でもとても乾燥していて、冷房や紫外線など肌を乾燥させる要因もたくさんあります。肌がうるおうと、紫外線のダメージや汗の刺激も受けにくくなります。また、あせも対策には「できるだけ汗をかかせない」「汗をかいたままにしない」ことが大切で



すが、実は保湿ケアも必要不可欠です。

夏は乳液やローションなど少しさらさらしたものが使いやすいでしょう。拭いたり、洗ったりした後は必要な皮脂も落ちてしまうので、こまめに保湿をするようにしましょう。

## 紫外線対策

乾燥、赤み、ほてりなど日焼けを起こす原因となる光が紫外線で、1年の中では4月～9月に紫外線量が多く、1日のうちでは10時～14時ごろに線量が強くなります。

紫外線から肌を守るためには、夏季の屋外活動はできるだけ朝夕に行い、日中は戸外を避けましょう。外出時は帽子をかぶり、衣類は肌の露出が少ないものを選びましょう。必要に応じて子ども用の日焼け止めを2～3時間毎に塗り直すなど正しく使いましょう。



## 肌荒れとアレルギーとの関係

生まれてすぐから全身の保湿ケアをしっかり行っていると、アトピー性皮膚炎の発症リスクが低くなるという研究成果が発表されています。肌荒れするとバリア機能が低下して、外からさまざまな物質が侵入しやすくなります。荒れた肌から食べこぼした食品、花粉、ダニの破片などが入り、アレルギーを起こす可能性があることがわかってきました。

食物アレルギーも最近では口からだけでなく、肌を通じて体内に侵入することも発症要因のひとつとして注目されはじめています。

さまざまなアレルギー疾患を防ぐためにも、乾燥しないようにスキンケアをして、皮膚の状態をいつも健康にしておきましょう。



## 健康教室

## 親子で手打ちうどんを作ろう!



地元農家さんの小麦粉を使って手打ちうどん を作りませんか?  
無漂白なので、小麦粉の自然な風味のあるおいしいうどんができます。

**日時： 8月26日(土) 10:00 ~ 14:00**

**内容： ・親子でうどん作り  
・親子で遊ぼう**

**場所： 平野屋薬局 3階けんこう広場**

**費用： 一人 300円 (税込み)**



★楽しい親子ゲームもあります。夏の思い出に、親子でぜひご参加ください。

- \* 子どもさんは、年長以上小学生までに限らせていただきます。
- \* バスタオル（うどんを包みます）を持参してください。
- \* 直径30cm以上のボール・麺棒・包丁も数が不足しますので、あれば持ってきてください。
- \* 事前に申し込みが必要です。各薬局までお問い合わせください。

紙1枚で袋やコップに。  
暮らしに便利なカトー折り

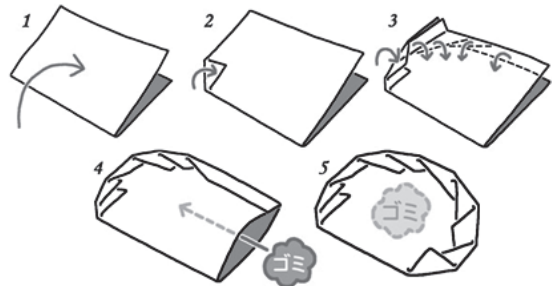
日本には折る・包むという文化があります。贈答品の美しい包装や風呂敷の結びを工夫したバックなど、一枚の紙や布を用いて様々な用途を生み出します。昔は薬局でも、薬包紙という正方形の紙に薬を包んでお渡ししていました。現代では電動の分包機で薬を包んでいますが、大規模な停電を伴う災害時には昔ながらの紙で包む技術も必要になります。



今回は誰でも簡単にできるカトー折りをご紹介します。埼玉県に加藤さんという方が考案したので、その名もカトー折り。紙一枚で袋やスリッパが作れ、水が漏れないという強さもあり、子ども教室や防災教室で広まっています。

<基本の折り方>

1. 紙を半分に折る。
2. 折り目の部分を内側に三角に折る。
3. 順番に内側にしっかりと折っていく。
4. 一方向だけ口を残す。上から水を入れても漏れないのでコップとして使えます。
5. ゴミなどを入れた時は、開けておいた口も内側に折る。



加藤さんのブログではさらにたくさんの折り方が紹介されています（「カトー折り」で検索）。



# 「全国どこの処方箋でも受け付けます」 を实践するために

「どこでも受け付けると言っても、薬がすぐに揃わないことも多いじゃない」と思う方も多いと思います。たしかにその通りです。

現在、日本国内で使える医療用医薬品は約18000種類と言われており、これらは通常長くて3年程度の使用期限が過ぎれば未使用でも廃棄しますので、すべてを街中の薬局で準備しておくことはコスト面で不可能です。

ただ地域でよく使われる医療用医薬品数は約1200品目と言われ、平野薬局では全店が最低1200品目を備蓄しており、平野グループ全体で約3000品目の在庫があります。

このように、どの医療機関の処方箋に対して

も平野グループ全体で責任をもって早く必要な薬が届くように努力しており、もちろん一度来られた方の薬は在庫するようにしています。

10月2日から済生会今治病院が医薬分業となり、使用予定の医薬品が約1000品目とお聞きしています。平野各薬局もよく使われる薬を分量在庫するなど準備を進めていますが、より確実に薬を受け取っていただくために、ぜひ最寄りの平野薬局で事前に現在服用中の薬（お薬手帳・お薬の説明書など）をお見せください。



## けんこう広場だより

### 栄養相談 午後2時～4時

8月1日(火)平野屋薬局・8日(火)平野グリーン薬局・24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

- 8月3日(木)・10日(木)・24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

- 8月19日(土)・30日(水)
- 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  
平野調剤薬局 梅村 由貴