

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第 406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

3 すべての人に
健康と福祉を4 質の高い教育を
みんなに

平野屋薬局/平野みらい薬局/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/まつだ薬局

8 働きがいも
経済成長も11 住み続けられる
まちづくりを

2022 あけまして おめでとうございます

新型コロナウイルスのワクチン接種が始まり感染状況は減少傾向に転じたものの、感染力の強い変異株の急拡大や社会的措置の緩和等により、世界ではなお感染の拡大が続いています。変異株の影響を踏まえると集団免疫の獲得は当分難しく、治療薬の開発にも時間を要しています。

また一方で、地球温暖化にも歯止めがかからず、引き続き世界各地で異常気象や災害が多発し、本格的な対応が急務となっています。専門家からは「自然破壊や温暖化で野生動物が追い詰められた結果、野生動物と共存していたウイルスは人の社会に入り込み、密集した都市から世界の隅々に広がった」という指摘があります。「人」「動物」「生態系」の健康をひとつと捉え、それぞれがバランスよく健全にあるべきとする「ワンヘルス」の考え方が次のパンデミックを防ぐカギにもなるとされていますが、持続可能な社会を目指す動きについては達成状況に偏りや遅れがあり、SDGsを達成するため2020年からスタートした「行動の10年」は新型コロナの影響によりあるべき姿からはほど遠い状況です。

しかしながら、過去のパンデミックは、新しい価値観の創造と社会の大きな変革をもたらしてきました。今回の新型コロナも社会の抱える課題を浮き彫りにし、人の価値観や生き方、産業構造の大きな転換をもたらしており、Withコロナでの新たな日常が構築されてきています。コロナ禍によりこれまで進みつつあった変化が加速していますが、外部環境が目まぐるしく変化する今だからこそ、「薬局は健康づくりをする場所」という薬局本来の役割をしっかりと果たしていけるように、未来に向けた新たな気持ちで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。

2022年1月 平野薬局 社員一同

2021年8月実施 平野みらい薬局児童見学より



新しい命を守るため 風しんの無料抗体検査と接種が まだの方はお急ぎください!

公的に風しんの予防接種が行われておらず抗体を持っていない方が多いと思われる、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた今治市民の男性を対象として、令和4年3月31日まで、風しんの抗体検査と予防接種を無料で実施しています。風しんは直ちに生命を脅かす病気では無いものの、抗体を持たない妊娠初期の妊婦が感染すると、出生児が先天性風疹症候群(難聴や心疾患、白内障や緑内障などの障害)を発症する可能性が高まるなど、赤ちゃんとその家族の人生を左右するかもしれないという面では非常に怖い病気です。検査の結果、風しんの抗体が十分ないと判明した方は、医療機関で風しんの予防接種を受けることができます。費用は抗体検査・予防接種とも無料です。ただし医療機関などで抗体検査や予防接種を無料で受けるためには、今治市発行のクーポン券が必要です。**届いたクーポン券を紛失した場合や今治市外から転入してきたなどの理由で今治市発行のクーポン券をお持ちでない場合は、健康推進課(電話番号:0898-36-1533)までご連絡ください。**



けたことの記録(例:母子手帳、予防接種接種済証、以前に受けた抗体検査の結果通知書など)など必要な持参物を持って実施機関へ行きます。

当日「抗体検査受診票」を実施機関で受け取り、必要な事項を記入のうえで問診を受けます。※問診や過去の記録を確認した結果、抗体検査や予防接種の必要がないと判断される場合があります。

問診の後に血液検査を受けます。検査の結果は後日、実施機関から通知されます。

予防接種の受け方

抗体検査の結果、風しんの感染を防ぐための抗体が不十分であった場合は、必ず実施医療機関に事前予約をしていただき早めに予防接種を受けましょう。予防接種の回数は1回のみです。予約した日に、クーポン券、本人確認書類、抗体検査の結果通知など必要な持参物を持って実施機関へ行き接種を受けます。

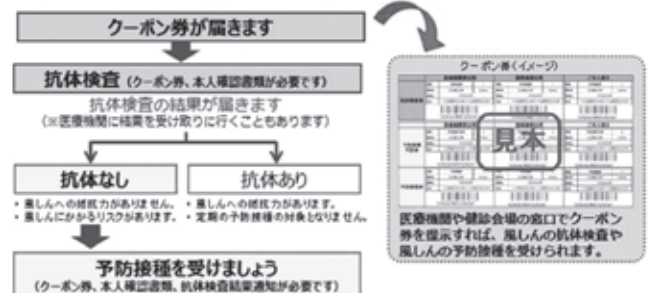
抗体検査を受けること、予防接種を受けること、どちらも大切な家族を守ることに繋がります。ぜひ期限内にご確認ください。



抗体検査の受け方

風しんの抗体検査を実施している実施機関(小児科・内科・外科含めほぼすべての医療機関で対応しています。まず、かかりつけにお問い合わせください)に事前予約をしてください。予約した日に、クーポン券、本人確認書類(例:運転免許証や保険証など、現住所が確認できるもの)、過去に風しんにかかったことの記録、または風しんの予防接種もしくは抗体検査を受

～抗体検査・予防接種までの流れ～



※今治市ホームページより

2021年度 ⑤ 健康教室を開催します からだを温める食事

●日時：1月21日（金）10時00分～13時00分

●場所：平野みらい薬局2F（今治市北宝来町2-4-6）

内容：「冷え」についてのお話、からだを温める食事の調理実習と試食
費用：1人 500円

※参加には事前申し込みが必要です。各薬局にお問い合わせください。

連絡先：平野グリーン薬局 電話 36-6043



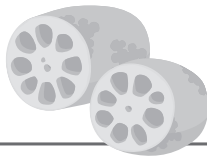
からだを温める食事 【エネルギー：675kcal、たんぱく質：31.3g】

米飯(150g) 【エネルギー：252kcal たんぱく質：3.8g】

れんこん鶏団子の和風あん 【エネルギー：245kcal たんぱく質：18.1g】

〈材料〉1人分

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・かぶ(葉つき)……100g (小かぶ1個90g+葉10g) ・れんこん ……20g ・鶏ひき肉(皮なしもも) ……60g ・木綿豆腐 ……30g ・塩こしょう ……少々 ・しょうゆ 小さじ1(6g) ・片栗粉 ……大さじ1(9g) ・かぶの葉 ……10g ・油 ……5g | <p>～和風あん～</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎だし汁 ……100cc ◎酒 ……小さじ1(5g) ◎しょうゆ 大さじ1/2(9g) ◎みりん ……小さじ1(6g) ・水溶き片栗粉 ……適量 |
|---|--|



〈作り方〉

- ① かぶは茎を2cm程残して皮をむき、縦6等分にくし切りする。かぶの葉は4cm程に切り、さっと湯がいておく。
- ② れんこんは皮をむいて粗みじん切りにし、ボウルに入れる。鶏ひき肉、水切りした木綿豆腐、塩こしょう、しょうゆを加えて粘り気がでるまでよく混ぜ、スプーンを使って丸く成形する。
- ③ ①のかぶと、②に片栗粉を軽くまぶし、多めの油で揚げ焼きにする。
- ④ 別の鍋に和風あん◎の調味料をいれ、一煮立ちさせ、火を止めて水溶き片栗粉を加える。かきまぜて再び加熱し、全体にとろみをつける。
- ⑤ 器に③と、①のかぶの葉を盛りつけ、上から和風あんをかけてできあがり。

ひじきとごぼうのホット明太サラダ 【エネルギー：134kcal たんぱく質：6.3g】

〈材料〉1人分

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ごぼう ……20g ・人参 ……20g ・ブロッコリー 20g ・乾燥ひじき ……2g ・ごま油 ……1g ・しょうゆ 小さじ1/2(3g) ・みりん ……小さじ1/2(3g) | <ul style="list-style-type: none"> ◎マヨネーズ 大さじ1/2(6g) ◎明太子 ……20g ◎酢 ……小さじ1/2(3g) ◎さとう 小さじ1/2(2g) |
|---|---|

〈作り方〉

- ① ごぼうは皮をむいてさがきにし、水にさらす。人参は干切りにする。乾燥ひじきはお湯で戻しておく。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、湯がいて水切りをする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ごぼう、人参、水気を切ったひじきを炒め、少し火が通ったらしょうゆ・みりんを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 調味料◎の材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ②と③をボウルに入れ、調味料◎を全体に絡まるようによく混ぜてできあがり。

長ネギスープ 【エネルギー：44kcal たんぱく質：3.1g】

〈材料〉1人分

- ・長ネギ ……40g
- ・にんにく ……5g(1片)
- ・ごま油 ……1g
- ・中華だし汁 ……200cc
- ・塩こしょう ……少々



〈作り方〉

- ① 長ネギは4cm程の長さにぶつ切りにする。にんにくはみじん切り。
- ② 長ネギはフライパンでゆっくりと火を通し、焼き色を付けていき、火が通ったら取り出す。
- ③ 鍋にごま油を熱し、にんにくを加え弱火で香りを出す。
- ④ ③に中華だし汁を加え、温まったら焼き色のついた長ネギを加え、塩こしょうで味を調べてできあがり。

冷え対策におすすめの湯たんぽ

寒い日が続いていますが、冷えを感じている方も多いのではないのでしょうか。そんな時に便利なのが、昔ながらの「湯たんぽ」。体をじんわりと温めてくれる湯たんぽは、一度お湯を入れてしまえば一晩電気などを使用することなく温かさを持続させてくれる頼もしいアイテムです。エアコンやファンヒーターのように空気を乾燥させることもないです。エコで体にも優しい湯たんぽを、ぜひ冬のお家時間に取り入れてみてください。

正しく使ってやけど防止！

お湯の温度

便利な湯たんぽですが、熱湯を使用するため注意が必要です。商品によって推奨されているお湯の温度や量が異なっています。必ず商品の説明書に目を通してから使用するようにしましょう。

一般的に湯たんぽの温度は、70～80℃が適温だそうです。高すぎる温度のお湯を湯たんぽに入れると、やけどすることも。沸騰したお湯は100℃近いので、少し時間をおいて冷ますか、水を入れて温度を下げてから入れましょう。必ずキャップをしっかり閉めて漏れないよう安全にお使いください。

低温やけどに注意

湯たんぽをカバーや厚いタオルで覆い、湯たんぽが直接体に触れないようにしましょう。湯たんぽカバーには保温性を高める効果とやけどの危険性を軽減する効果があります。

肌に心地よいと思える温度でも、長時間接触することによってやけどになってしまうことがあります。一定時間ごとに位置を変え、体の同じ位置に触れ続けないようにすることが大切です。

ちなみに低温やけどが起こる温度と接触時間の目安は、44℃で3～4時間、46℃で1.5時間、50℃になると2～3分と言われています。湯たんぽを使用するにあたって覚えておくと良い

でしょう。

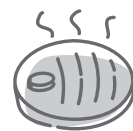
湯たんぽの効果的な使い方

基本的には気持ち良く感じられる箇所であればどこに当てても構いませんが、より効果的に温まりたい場合は血管の多い箇所を集中して温めるようにしましょう。特にお腹や太もみを温めると、確かな効果を感じることができます。

また、慢性的な腰痛や肩こりに悩んでいる人は患部を温めるのもよいでしょう。肩こりを温めて楽にすると、肩こりや首こりからくる頭痛を軽減することもできます。

入浴前

お風呂に入る前に、湯たんぽで「腰」「お腹」「太もも」「二の腕」を温めてみてください。事前に体幹部を暖めておくことで入浴で体を温める効果を促進することができます。湯冷めしにくくなります。



お休み前

就寝30分～1時間前にあらかじめ布団に入れておくと、ほかほか温まった布団で眠りにつくことができます。その際は「お尻の位置」に置くようにするのがおすすめです。お尻の血液を温めることで、足先まで効率よくポカポカにすることができます。

睡眠中

お腹に抱き込んだり、二の腕に当てると冷え性が解消されたり寝付きが良くなります。ただし、低温やけどの恐れもあるため、温まったら湯たんぽは布団やベッドから出しておく方が良いでしょう。

リビングで

読書をしたり、テレビを見たり、抱えておなかまわりを温めたり、デスクワークをしながら腰まわりを温めるのも腰の負担を軽減してくれます。

また足元に湯たんぽを置いて足を乗せるなどピンポイントで体の一部分を温めるような使い方もできます。

C型肝炎

肝臓は、栄養分の生成や貯蔵、血液中の薬物や毒物の代謝や解毒、胆汁の産生、身体の中に侵入したウイルスや細菌による感染の防御などさまざまな働きをしており、生きていくためには健康な肝臓であることがとても大切です。一方で、「沈黙の臓器」ともいわれており、ダメージを受けても自覚症状はなかなか出ません。そのため症状が現れた時には病気がかなり進んでいることが多いのです。

肝臓が肝炎ウイルスに感染すると肝炎になります。肝炎を引き起こすウイルスにはA・B・C・D・E型などがあり、なかでも日本人に圧倒的に多くみられるのが、B型肝炎とC型肝炎です。



C型肝炎は、C型肝炎ウイルス (HCV) に感染することによって起こる肝臓病です。HCVに感染すると、一部の人は急性肝炎を発症しますが、多くの人はとくに自覚症状が現れません(不顕性感染)。このうち約3割の人は自然に完治し、残りの7割の人の肝臓にはHCVがすみつき慢性化(キャリア化)していきます。そのまま治療をせず放置していると、徐々に肝臓の機能が失われていき、やがて肝硬変や肝がんへ進行する恐れがあります。そのため、C型肝炎を早期に発見し、きちんと治療して将来の発がんを防ぐことが重要です。

感染の現状

HCVは感染者の血液を介して感染します。日本ではHCVのキャリアは若い人に少なく、40歳以上に多くみられます。キャリアのうち20～30%は過去に輸血を受けたことがある方で、その他の方はいつどこで感染したかわからない場合がほとんどです。

現在では献血された血液のすべてについてHCVの検査が行われており、輸血や血液製剤による感染の危険性はほとんどなくなりました。

ただし、次の項目に当てはまる方は、感染のリスクが一般の方よりも高いと考えられます。

- ①1992年以前に輸血や大きな手術を受けたことがある
- ②長期に血液透析を受けている
- ③フィブリノゲン製剤を投与されたことがある
- ④薬物乱用者(覚せい剤、麻薬の注射)、入れ墨(タトゥー)をしている
- ⑤過去に肝機能異常を指摘されたことがある

肝炎検査するには

肝炎ウイルス検査は血液検査で感染の有無がわかり、ほとんどの医療機関で受けることができます。

肝炎は自覚症状が少ないため、慢性的な食欲不振、身体の倦怠感、嘔吐や黄疸などの症状がある方は、早期に検査することが望ましいです。また、日本の肝がんの原因の65%がC型肝炎と言われ、年間3万人以上が肝がんで亡くなっています。150万人が気付かぬままHCVに感染していると推定されており、年齢が高くなるほど発症のリスクが高まります。



現在では、新薬の開発が進み抗ウイルス薬の飲み薬での治療が主流となっています。また、医療費助成制度も用意されています。早期であれば根治の可能性が高くなります。

過去に一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は、将来の健康のためにも検査を受けるようにしましょう。



古着回収サービス

「H&M」の店舗で古着回収サービスをしているのはご存じでしょうか？

「H&M」全店舗でリサイクルのための古着回収ボックスが設置されていて、持ち込み1袋ごとに3000円以上で使える500円のデジタルクーポンがもらえます。古着の対象は「H&M」のものでなくてもOKで、ブランドや状態は問わず、服・布ならどんな衣類でも大丈夫です。回収された衣類は、リウェア、リユース、またはリサイクルされます。

古着回収サービスを利用するには、「H&M」のアプリをダウンロードして会員登録する必要があります。お店に着なくなった服や布を紙袋かビニール袋(1日2袋まで)に入れて持って行って、店員さんの案内に従ってボックスに衣類を投入します。店員さんが用意してくれる

バーコードをアプリでスキャンするとクーポンとコンシャスポイントがもらえます。

環境にもやさしく、もらったクーポンでお買い物ができるなんて素敵ですね。



けんこう広場だより

栄養相談 午前10時～12時

- 1月7日(金) 平野屋薬局・平野みらい薬局
- 11日(火) 平野あさくら薬局・平野拝志薬局
- 14日(金) 平野グリーン薬局・平野ごう薬局
- 18日(火) 平野屋薬局・平野みらい薬局
- 21日(金) 平野あさくら薬局・平野拝志薬局
- 25日(火) 平野グリーン薬局・平野ごう薬局

上記日時は管理栄養士がいます。(無料)

こちらの日時以外を
ご希望の方は
スタッフまで
お声かけください。

ヨガ教室、健康体操教室について

- 感染予防対策として、発熱など体調不良の場合は参加を控えていただいています。
- マスク着用、せっけんでの手洗いや手指消毒をお願いしています。
- 換気等をしながら行います。
- 3密を避けるために、新規募集は行っておりませんのでご了承ください。

(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 松田 泰幸
- 編集責任者
平野みらい薬局 日淺 由貴