

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

**第
407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

こむら返り

夜中や明け方に、急に足が引きつったことはありませんか？

ふくらはぎや土踏まずなどに起こることが多く、ふくらはぎを「こむら」と呼んでいたことから「こむら返り」と言います。

◎原因

1. ミネラル不足・・・カルシウム・マグネシウム・ナトリウム・カリウムなど血液中のミネラルイオンは、筋肉や神経の動きを調整する働きがあります。何らかの原因でミネラルバランスが崩れると筋肉の異常興奮が起きると考えられています。
2. 水分不足・・・夏に限らず、冬の室内でも汗をかきます。睡眠中にもコップ1～2杯程度の汗をかくとされています。汗をかくと水分と一緒にミネラルも排出され、気づかないうちにミネラルバランスが崩れていることもあります。
3. 肉体疲労・・・普段あまり使っていない筋肉を急に使うと筋繊維内のカリウムイオンが減少し、分布が悪くなって筋肉の収縮が生じやすくなります。
4. 加齢に伴う筋肉量の減少・・・加齢に伴って筋肉量が減少し、神経機能の低下や下肢の血流障害などが起こり、引きつる事が増えます。
5. 動脈硬化による血行不良・・・糖尿病、高コレステロール血症、高血圧など様々な病気や喫煙により動脈硬化が進み、血行不良となって起こることもあります。
6. 病気・薬・・・日常的に足がつる、体調がすぐれない時には、何か病気が隠れていることもあります。また飲んでる薬が原因のこともあります。

あります。一度かかりつけ医などで相談しましょう。

◎睡眠中によく起こるのはなぜ？

睡眠時には汗を多くかくため脱水症状になりやすく、また心拍数が減り足の血管が収縮して血行が悪くなっています。この状態で寝返りなどで筋肉に刺激が加わると異常な収縮が発生します。

◎対処法

①ストレッチ

○起こった時・・・足を伸ばし



して座り、かかとを前に押し出し、つま先を手前に引き寄せて腓腹筋(ふくらはぎ)をゆっくり伸ばします。

足裏のけいれんの場合には、両手で土踏まずを押したり、指先を引っ張ったりします。軽いマッサージや筋肉を温めるのも良いでしょう。



○普段・・・ストレッチやマッサージを習慣にして、腓腹筋などを柔らかくしておきましょう。

②薬・・・漢方薬の芍薬甘草湯は即

効性があります。また肩こりなどに効果のある筋弛緩剤も有効です。

③バランスのよい食事・・・ミネラル豊富な野菜や果物、海藻、牛乳などを摂るようにしましょう。

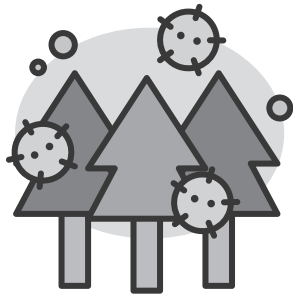
④水分摂取・・・運動時、寝る前には、水やお茶、汗をたくさんかいた時にはミネラル補給に適したスポーツドリンクなどを摂りましょう。

⑤レッグウォーマーや長めの靴下、湯たんぽなどで足元を冷やさないようにしましょう。



すぐできる 花粉症対策

昨年は花粉の飛散量が
多く症状に悩んだ方も多
かったのではないでしょ
うか。今年の花粉飛散予
測第2報によると、四国
地方は昨年や例年と比べ
て少ない飛散量という予
測になっていますが、今からできる限りの対策
はしておきたいですね。そこで簡単にできる
対策を3つ紹介します。



鼻内環境を整える

鼻はいろいろな異物が侵入してくる場所です。侵入してきた花粉を鼻うがいで洗い流すことも一つの対策ですが、呼吸も見直してみましょ。鼻が苦しくなっている時、気が付くと口呼吸になっていることはありませんか。口呼吸もアレルギーの一因となるため、鼻呼吸を心がけましょ。

テレビやスマホを見ながらの「ながら食べ」や、やわらかいものばかり食べ続けていると、口周りの筋肉が衰えてしまい、口呼吸につながります。しっかりかんで食べるようにして口や舌の筋肉を使っていると、自然に口が締まり鼻呼吸の習慣がついてくるでしょう。

腸内環境を整える

腸には全身の約7割の免疫細胞が集まっています。そのため、腸を整えることは免疫力をアップするために大切です。腸内の細菌は大きく3つに分類され、健康をサポートする善玉菌を増やすことが腸内環境を整えることにつながります。

〈できるだけ摂りたいもの〉

・発酵食品

発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌を取り入れて善玉菌を増やましょ。味噌・ヨーグルト・チーズ・しょうゆ・麴・納豆・漬物などに多く含まれています。

・水溶性食物繊維

善玉菌のエサとなります。こんにゃくや山芋などの芋類・オクラ・モロヘイヤなどのネバネバ野菜・果物・海藻類などに多く含まれています。

・不溶性食物繊維

排便を促してくれます。きのこ類・大豆類・大根やごぼう、れんこんなどの野菜類・穀類に多く含まれています。

〈できるだけ控えたいもの〉

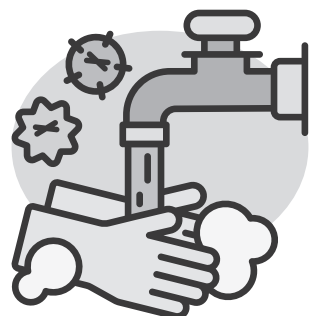
・加工食品や食品添加物

これらを摂り続けると腸内環境に悪影響を与える可能性があります。控えめにましょ。

また、食材だけでなく、食生活のリズムを整える、良い姿勢・よく噛んで食べる、といったことも大切です。

室内環境を整える

花粉を室内に持ち込まない工夫が大切です。天気の良い日の昼前から夕方や、雨や雪が降った翌日は花粉が多く飛ぶため注意が必要です。帰宅したら玄関近くで室内着に着替え、手や顔を洗って室内に花粉を持ち込まないようにましょ。洗濯物は花粉が飛び始める前に取り入れるか、室内干しや乾燥機を利用するのも一つの方法です。また、花粉はホコリに紛れ込み、一年中室内に存在しています。最近の住宅は気密性が向上し、自然の風が通りにくくなっているため、アレルギー物質などがたまりやすい環境にあります。さらに電気機器は静電気によってホコリをため込むため、換気や整理整頓、掃除でホコリをためないようにして花粉症対策をましょ。



アイフレイルとは？

フレイルとは、加齢に伴い身体の様々な機能が低下し健康障害に陥りやすい状態を指します。同様に、目も加齢とともに衰え病気を発症しやすくなります。加齢により目の機能が低下した状態が「アイフレイル」です。

加齢とともに、眼球は構造的にも機能的にも様々な面で衰えてきます。初めは無症状のことも多いですが、時に見にくさや不快感として自覚することもあります。そこに喫煙、低栄養などの外的要因や糖尿病、高血圧などの内的要因によるストレスが加わると、さらに目の機能低下が進んで回復が難しくなります。異常を早期に発見できれば、適切な予防・治療が可能となり、進行を遅らせることや、症状を緩和させることが期待できます。見る力が低下すると、人生の楽しみや快適な日常生活が制限されて健康寿命に影響します。見えにくさや目の不調を「年のせい」と片付けず、大切な目を守っていきましょう。

あなたは大丈夫？ アイフレイルチェックをしてみましょう

- 目が疲れやすくなった
- 夕方になると見えにくくなることもある
- 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- 食事の時にテーブルを汚すことがある
- 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- まぶしく感じやすい
- まばたきしないとはっきり見えないことがある
- まっすぐの線が波打って見えることがある
- 段差や階段が危ないと感じたことがある
- 信号や道路標識を見落としたことがある

チェックが2つ以上の方は、アイフレイルかもしれません。一度、眼科専門医にご相談ください。

出典：アイフレイル啓発公式サイト

年齢とともにみられる目の病気

白内障

目の中には水晶体と呼ばれる、カメラのレンズに相当する部分があります。水晶体はもともとは透明で、外から目の中に入ってきた光の屈折を調整し、網膜にピントを合わせる役割をもっています。加齢によって水晶体が濁った状態が白内障です。

症状は、目がぼやける、かすむ、明るいところでまぶしい、メガネの度数が合わない、細かいものが見えない、ものが二重に見えるなどの症状が出ることもあります。

緑内障

目と脳をつなぐ視神経が障害され、徐々に視野が欠けてくる病気です。40歳以上の約20人に1人は緑内障があるといわれ、決して珍しい病気ではありません。初期には症状に気づくことはほとんどなく、欠けてしまった視野が元に戻ることはありません。できるだけ早期に緑内障を発見し、点眼薬などによる治療で緑内障の進行を抑えることが大切です。

加齢黄斑変性

視力にとって一番大事な黄斑部に、出血や網膜剥離が現れる病気です。初期ではものがゆがんで見えたり、視野の真ん中が黒ずんで見えたりすることが多いです。片目だけの症状や、わずかな障害では気づかないことが多く、普段から片目ずつ見え方をチェックすることが有効です。注射による治療がありますが、よい視力を維持するためには早期発見・早期治療が何よりも重要です。

目の衰えは、早ければ40歳代で始まります。大切な目を守るために、40歳をすぎたら一度は目の検査をうけるようにしましょう！



感染性胃腸炎

新型コロナウイルスの感染対策で今では日常生活に定着したアルコール消毒。お店の入り口でシュ。出勤してシュ。食事の前にもシュ。これで感染対策はバッチリ！…と思って手洗いがおろそかになっていませんか？アルコール消毒だけでは十分に防げないウイルスもあります。それが、冬の感染性胃腸炎の主な原因であるノロウイルスやロタウイルスなどです。

感染経路

病原体が付着した手で口に触れることによる感染(接触感染)、汚染された食品を食べることによる感染(経口感染)があります。

症状

病原体により異なりますが、潜伏期間は1～3日程度です。主な症状は吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛です。症状のある期間は、ノロウイルスでは平均24～48時間、ロタウイルスでは平均5～6日です。感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

治療

特別な治療法は無く、症状に応じた対症療法が行われます。

乳幼児や高齢者では下痢等による脱水症状を生じることがありますので、早めに医療機関を受診することが大切です。おう吐の症状がおさまったら少しずつ水分を補給し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事を摂るよう心がけましょう。

予防のポイント

トイレの後や、調理・食事の前には、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

アルコール消毒は新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスを死滅させることはできませんが、感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスやロタウイルスなどには効果が十分ではありません。

その理由はウイルスの構造にあります。

ウイルスには、脂の膜に包まれているものとそうではないものがあります。アルコールはこの膜を壊すことでウイルスにダメージを与えるのですが、膜がないウイルスは表面がタンパク質の殻で覆われているため、それができません。ノロウイルスなどにはこの脂の膜がなく、一般に消毒薬に強い性質があります。こうしたウイルスに感染しないためには、手洗いで物理的に洗い落とすという作業が必要です。

便やおう吐物进行处理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、塩素系漂白剤(ハイターなど)を用いて消毒し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう。

【参考：簡易なハイター等の薄め方】
(市販の漂白剤：塩素濃度約5%の場合)

0.02%・・・環境消毒*に使用

0.1%・・・おう吐物・ふん便が付着した場合の処理に使用



*家庭や施設において、発生時にトイレのドアノブや手すりなど、多くの人に触れる場所の消毒に使用(必要時に希釈してください)

濃度(希釈倍率)	希釈方法
約0.02% (200ppm)	2リットルのペットボトル1本の水に10ml(原液をペットボトルのキャップ2杯)
約0.1% (1000ppm)	500mlのペットボトル1本の水に10ml(原液をペットボトルのキャップ2杯)

(注)次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食させるため、金属部分に使用した場合は10分程度たったら水拭きしてください。また、塩素ガスが発生することがあるので、使用時は十分に換気をしてください。

アルコール依存症

コロナ禍で飲酒に関する悩みも増えている？

コロナ禍での生活様式や働き方の変化により不安やストレスが溜まっていたり、在宅時間が増えたりすることで、ついつい飲酒量が増え、それに伴いアルコール依存症の患者数も増加しているそうです。患者数は、全国に100万人以上と言われており、習慣的に飲酒をする方であればどなたでもなり得る身近な病気です。

アルコール依存症とは

長い間、大量にお酒を飲み続けることによって進行し、自分の意思ではお酒の飲み方をコントロールでき



なくなる状態をいいます。最初は、飲酒量の増加や、飲酒時の記憶がなくなるなどの症状がみられます。さらに病気が進行すると、飲酒をコントロールできないような精神的な問題(精神依存)や、飲まない手が震えたり汗をかいたりしてしまう離脱症状(身体依存)が見られるようになります。また、事故死・自殺や、家庭や職場のトラブル、犯罪などにつながるケースもあり、社会的な問題を起こすことも少なくありません。

減酒治療

アルコール依存症治療の原則は、飲酒を完全に断つ「断酒」をすることですが、治療を中断してしまう人が多くいるのも事実です。いきなり飲酒をやめることはできなくても減酒をする、もしくは、断酒の前の中間目標として飲酒量を減らす「減酒」治療が近年注目されています。

通院での治療が可能です。飲酒量や服薬状況、健康状態、日常生活上の変化を確認しながら、目標とする飲酒量の達成、治療の継続を目指します。飲みたい気持ちを抑える「ナルメフェン」など減酒を補助する飲み薬などもあり、治療が始めやすくなっています。

こんな場合は飲酒習慣を見直しましょう！

家族から体の心配をされる、休肝日をつくれない、二日酔いで仕事などに支障がある、飲酒によって記憶をなくしてしまう、飲み始めたら止まらないなど、こういった状態から飲酒が原因で病気になる恐れもあります。

過度な飲酒が続くと、肝臓の障害や脳の萎縮、食道がんや大腸がんなどのリスクが高まることが知られています。体の問題だけではなく、うつ病などを引き起こすこともあります。世界保健機関(WHO)によると、お酒によって200種類以上の健康問題、けが、病気が起こるとされています。

日本人の一日当たりの節度ある適度な飲酒量とは？

1日あたりアルコール20g程度とされています。ただし、女性や高齢者はこの半量程度より少量にするのが望ましいとされています。

お酒には様々な種類があり度数も違いますが、20gとは「ビール中ビン1本」「日本酒1合」「チューハイ(7%)350mL缶1本」「ウィスキーダブル1杯」などに相当します。口当たりがよく、飲みやすいお酒は気が付かないうちに飲み過ぎてしまう危険があるので要注意です。

家での飲みすぎを防ぐコツ

- ・度数を確認する お酒を買うときにはアルコール度数の表示を確認し、できるだけ低いものを選びましょう。
- ・少ない量で楽しむ 先にノンアルコール飲料を飲んだり、ゆっくり時間をかけて飲むなど量を減らす工夫をしましょう。
- ・リラックスできることを見つける 料理や読書、運動などお酒を飲まなくてもリラックスできる方法を見つけて実践しましょう。

飲酒に関する困りごとがあれば、かかりつけ医や心療内科で相談することが大切です。

「サステナブルな社会」って？ (Sustainable)

サステナブルとは、sustain(持続する)とable(~できる)からなる言葉で、「持続可能な」「ずっと続けていける」という意味があります。現在、世界の人々が共通の目標として取り組み始めているのが「サステナブルな社会」です。産業革命以降、大気中の二酸化炭素の濃度は急上昇し、それとともに世界の平均気温も上昇傾向にあります。世界各地に気候変動をもたらし、集中豪雨や高温などの異常気象を引き起こすなど、地球温暖化は深刻な問題となっています。

では、どのようなことがサステナブルな社会に繋がるのでしょうか。例えば、食べられるのに捨ててしまう食品ロスは、削減することにより食品だけでなく廃棄にかかるエネルギーも削減できます。また光熱費の節約は、限りあるエネルギー資源の活用にも有効です。買い物に行く時にエコバックを持っていけば、レジ袋などプラスチックの消費を抑えることができます。

このようにサステナブルな社会を目指し、少しずつでも出来ることから始めてみませんか？



けんこう広場だより

栄養相談

管理栄養士による栄養相談を受け付けています。

スタッフまでお声掛けください。(無料)

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 松田 泰幸
- 編集責任者
平野みらい薬局 日淺 由貴