

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

**第
408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

気象病って聞いたことありますか？

正式な医学用語ではないようですが、天気や気候の変化に伴って起こる体調の不良は、近年「気象病」と呼ばれます。気候変化の激しい季節の変わり目や梅雨の時期、また台風が多い時期などに特に起こりやすく、頭痛やめまい、疲労感、肩こり、関節痛、吐き気、手足のしびれ、うつなどさまざまな症状が出ます。



以下の項目で5つ程度該当すると気象病の可能性が高くなります。

- ① 天気に変化があると体調が悪い。
- ② 雨が降る前や天気が変わる前の予測が出来る。
- ③ 耳鳴りやめまいが頻繁にある。
- ④ 肩が凝ったり首が凝ったりする。
- ⑤ 猫背やそり腰がある。姿勢が悪くなっている。
- ⑥ 乗り物に酔いやすい。
- ⑦ パソコン業務や携帯電話の使用時間が長い。
平均で1日に4時間以上
- ⑧ ストレッチや適度な運動をすることが少ない。
- ⑨ 歯をくいしばったり、歯ぎしりが多い。顎関節症と診断されたことがある。
- ⑩ エアコンが効いている場所にいることが多い。
- ⑪ 日頃からストレスを感じている。主に精神的なストレス。
- ⑫ 更年期障害ではないか？と思うことがある。
- ⑬ 頭痛もちである

当てはまる方は結構いらっしゃるのではないのでしょうか？

原因・予防

気象病は、気圧・気温・湿度など気象の大きな変化による自律神経の乱れが原因で、特に、気圧の変化による影響が大きく、その中でも気圧が低下するときに症状が出やすいと言われています。普段から自律神経のバランスを整える生活習慣を身につけることで、気候や気圧の変化による体調不良を予防する効果が期待できます。

バランスのとれた食事、少し汗をかくような適度な運動やストレッチ、質の良い睡眠、正しい姿勢で過ごす、入浴(就寝の90分前に40℃のお湯に10～15分つかりと自律神経の切り替えがうまくいきやすい)などが自律神経を整え、体調管理を行うという面からも重要です。

耳を手でつまんで上下や横に引っ張ったり、つまんだまま回したりする耳のマッサージも良いと言われています。耳と耳のまわりをもみほぐすことで、内耳の血流が良くなると自律神経の機能が整い、気象病の予防や改善につながるようです。ただし症状が強い場合は、めまいや頭痛を起こす重篤な脳の病気がないことを確認してもらうことをおすすめします。



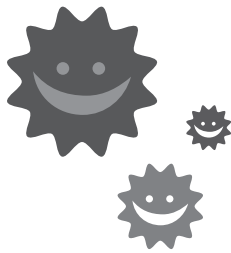
アデノウイルス

アデノウイルスとは？

かぜのウイルスには、数限り無いと言って良いほど多くの種類のウイルスがあり、アデノウイルスもそのうちの一つです。

アデノウイルスは、血清型という分類法で現在のところ50種類以上に分類することができ、それぞれの型によって症状が異なります。

多くのアデノウイルスは、体内の潜伏期間が5～7日で、便や飛沫、直接接触により感染します。種が多いため、何度も同様の病気になる場合があります。



咽頭結膜熱(プール熱)

- ・主に3型
- ・1日の間に40℃と37℃の間を上がったたり下がったりする熱が4～5日続き、扁桃腺が腫れ、のどの痛みを伴います。頭痛、腹痛、下痢、耳の前や首のリンパ腺が腫れることがあります。加えて、両目または片目が真っ赤に充血し、目やにが出るなどの結膜炎症状がみられる場合、咽頭結膜熱と診断されます。
- ・咳やくしゃみなどの飛沫や接触、便を介して感染します。
- ・かつて夏にプールを介して流行することがあったため、俗称としてプール熱とも呼ばれていましたが、現在は塩素濃度管理の徹底によりプール水での感染は稀と考えられます。
- ・咽頭結膜熱は学校保健安全法上の学校感染症の一つであり、主要症状がなくなった後も、2日間登校禁止となります。

流行性角結膜炎(はやり目)

- ・主に8型
- ・一般には「はやり目」と呼ばれています。
- ・アデノウイルスのついた指や手で目をこすることによって起こります。

- ・白目(結膜)が真っ赤になり目やにや涙がたくさん出ます。また、まぶたが腫れます。放置しておくと黒目(角膜)にまで炎症が進行し、目の異物感や痛みが出てきます。角膜に混濁が起こると数年続くこともあります。まれに視力障害を残すこともあります。
- ・流行性角結膜炎は学校保健安全法上の学校感染症の一つで、伝染の恐れがなくなるまで登校禁止となります。

呼吸器感染症

- ・主に8型と7型
- ・特に7型は重症の肺炎を起こします。乳幼児がかかることが多く、髄膜炎、脳炎、心筋炎などを併発することもあります。

出血性膀胱炎

- ・主に11型
- ・排尿時痛があり、真っ赤な血尿が出ます。排尿時の痛みと血尿が特徴で、これらの膀胱炎症状は2～3日で良くなり、尿検査での潜血も10日程度で改善します。

胃腸炎

- ・主に31型、40型、41型
- ・乳幼児期に多く、腹痛、嘔吐、下痢を伴いますが、発熱の程度は軽いです。

残念ながら、今のところアデノウイルスに対する特効薬はありません。このため、症状を軽減する対症療法が中心となります。高熱が続き食欲がない時は、脱水状態を防ぐために水分の補給が大切です。必要に応じて、抗生物質やステロイドが用いられることがあります。自分で勝手に判断せず、かかりつけの医師に速やかに相談しましょう。



2021年度 ⑥ 健康教室を開催します 認知症を予防するために

- 日時：3月24日（木）10時00分～13時30分
- 場所：平野みらい薬局2F（今治市北宝来町2-4-6）
- 内容：認知症についてのお話、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



認知症予防の食事 【合計667kcal】

桜えびとわかめの混ぜごはん 【256kcal】

〈材料〉1人分

- ・ごはん ……150g
- ・桜えび ……1g(小さじ1)
- ・乾燥わかめ ……0.5g(小さじ1/2)

〈作り方〉

- ① 炊きあがったごはんに桜えびと砕いたわかめを混ぜ合わせる。

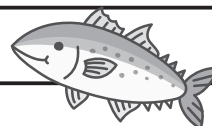
魚のごまみそ焼き 【228kcal】

〈材料〉1人分

- ・鯖 ……一切れ(60～80g)
- ・塩 ……少々
- ・酒 ……少々
- ◎味噌 ……5g(小さじ1弱)
- ◎砂糖 ……3g(小さじ1)
- ◎酒 ……3g(小さじ1/2)
- ◎みりん ……1.5g(小さじ1/4)
- ◎白ごま ……6g(小さじ2)
- ◎黒ごま ……1.5g(小さじ1/2)
- ・油 ……2g(小さじ1/2)
- ・お好みの付け合わせ野菜

〈作り方〉

- ① 鯖に塩と酒をまぶし10分程おいて、出てきた水分をふき取る。
- ② ◎の調味料を合わせ、①を入れて10分程おく。
- ③ フライパンに油をひき、②を弱火～中火くらいで焼く。色が変わってきたら裏返して5分程蒸し焼きにする。付け合わせ野菜と一緒に盛る。



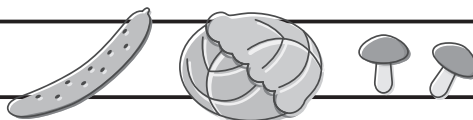
かみかみサラダ 【73kcal】

〈材料〉1人分

- ・切干大根 ……5g
- ・さきいか ……5g
- ・キャベツ ……20g
- ・人参 ……10g
- ・きゅうり ……10g
- ・しいたけ ……10g
- ・マヨネーズ ……4g(小さじ1)
- ・ポン酢 ……2g(小さじ1/3)

〈作り方〉

- ① 切干大根は水で洗って20分程水につけておく。水気を切って食べやすい大きさに切る。さきいかも食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツは細切り、人参ときゅうりは千切り、しいたけは端から切り、すべて下茹でし、水気を絞っておく。
- ③ ①と②を混ぜ合わせてさきいかの味をなじませるために少しおく。
- ④ マヨネーズとポン酢を混ぜ、③によく絡ませる。



油揚げの野菜巻き 【110kcal】

〈材料〉1人分

- ・油揚げ ……1枚(8cm×8cm)
- ・人参 ……15g
- ・アスパラガス ……10g
- ・じゃが芋 ……10g
- ・スライスチーズ ……1/4枚
- ◎かつおだし ……50ml
- ◎しょうゆ ……5g(小さじ1弱)
- ◎酒 ……5g(小さじ1)
- ◎みりん ……5g(小さじ1弱)

〈作り方〉

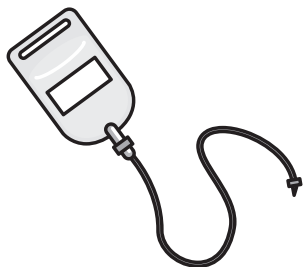
- ① 油揚げは油抜きをし、開いて1枚にする。人参は8cmの長さで拍子切り、アスパラガスも8cmの長さに切る。じゃが芋は細切りにし、野菜は下茹でする。
- ② 油揚げの短い方を手前にして人参・じゃが芋・チーズ・アスパラガスを乗せてきつめに巻き、巻き終わりをつまようじ等で止める。
- ③ ◎の調味料を鍋に入れて沸いたら、③を入れ5分煮る。ひっくり返して5分煮たら火を止め冷めるまで味をなじませる。



認知症とクスリ

団塊の世代が後期高齢者となる2025年(令和7年)には、65歳以上の約5人に1人の割合まで認知症の患者数が増加して、その約3分の2がアルツハイマー型認知症であると推計されています。

そんな中で昨年末に、今までの薬と違ってアルツハイマー型認知症の原因に直接働きかけるとされる新薬(アデュカヌマブ)が厚生労働省の専門部会で継続審議とされたという報道がありました。



日本の大手メーカーなどが開発したこの新薬は、認知症の原因とされるタンパク質「アミロイドβ」の脳内での蓄積を抑えます。認知障害が軽度の段階から使うことにより認知症の進行抑制が期待できるとされていますが、神経細胞の働きを失わせるアミロイドβが減っても認知症の進行抑制ができない患者がいて関連性が十分に明らかではなく、2つの治験データのうち1つは薬を投与した群とそうでない群に差がみられないと指摘されました。

また投与された患者の約35%で脳内に浮腫がみられたことで、有効性と安全性の再検討が必要だとされました。

さらに、この薬は高額なため昨年承認された米国でも使用が広がらず、標準的な体格の患者で年間約630万円だった価格を今年になって約320万円へと半額に引き下げたもの的高額であることに変わりはないという事情もあります。

国内で現在使われている4つの薬は、脳内神経伝達物質の濃度や流れに働きかけることで症状の進行を緩和・抑制するとされていますが、フランスでは2018年に副作用の割には効果が低いという当局の判断で医療保険の適用対象から除外となり、有用性の面で日本国内でも議論は続いています。

このように医薬品による治療にはまだまだ問題点が多いことも踏まえて、認知症患者への対応の基本は早期治療ではなく、あくまで早期介入であるとされ、具体的に以下のようなことが挙げられています。



- ①日常生活動作(ADL)の低下は認知機能の低下によるもので身体的に出来ないのではないことから、1つずつ出来ること・出来ないことを見分けて、見守りや具体的な指示をしてあげる
- ②不安や寂しさ、疎外感からくる被害者意識・物盗られ妄想などがあることから、難聴や独居も要因となる

65歳以上の約半数に難聴があるとされ、うつや認知症との関連が示唆されています。補聴器は2018年から医療費控除の対象となっているので、考慮すべき対策の1つだと思います。

現時点で言えることは、まずは普段から接する身近な方が、言動や性格の変化、日常生活動作における支障などに早く気付いて適切に援助してあげることが、認知症の患者さんにとって一番のクスリのようなのです。



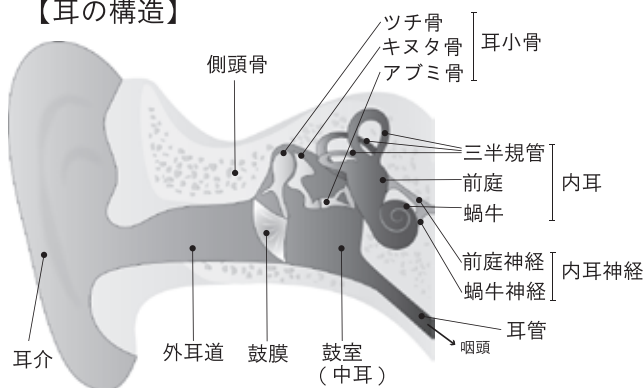
外耳炎 耳ケアで防ごう

3月3日は「耳の日」とされています。耳や聴力について多くの人の関心を集めること、そして難聴と言語障害をもつ方々の悩みを少しでも解決することを目的として、日本耳鼻咽喉科学会の提案により制定されたものです。耳は、音を伝えたり聞き分けたりする役割の他に、からだのバランスを保つ働きもしています。耳の病気は沢山あり、疾患によって原因・治療が異なりますが、外耳炎について、日頃から出来るケアについて紹介します。

外耳炎とは

耳は外耳、中耳、内耳の三つの部分に分けられます。このうち外耳は耳たぶと耳の穴から鼓膜まで続く外耳道からなり、耳の穴に近い部分を指します。この外耳で細菌などに感染して炎症が起こる病気が外耳炎です。

【耳の構造】



症状

耳のかゆみや痛み、耳だれが出るなどがみられ、悪化すると外耳道が腫れて耳の穴がふさがってしまうこともあります。自然に治ることが多いのですが、免疫の働きが低下している場合は治りにくく、そのままにしておくと症状が悪化したり治療が難しくなることもあります。

原因

主な原因は耳掃除のし過ぎや爪などで傷がつくこと、イヤホンの長時間使用などです。耳の入り口から1センチ以上奥は非常にデリケー

トな部分で耳かきや綿棒で触れるとすぐに傷がついてしまいます。耳の奥に入れ過ぎないようにしましょう。

またイヤホンの長時間使用も、イヤホンと皮膚が触れる部分に持続的に力が加わるため皮膚が傷つきやすくなります。着脱する時やかゆくなってかいた時などに傷がついてしまうこともあります。

外耳炎の治療

治療は耳あかや外耳炎によって発生した分泌物などを吸引器などで除去して清潔にします。耳を触らないことが大切で、早ければ数日、遅くても1か月ほどで治ります。

腫れが強い場合には抗菌薬の入った点耳薬や炎症止めのステロイドを含む塗り薬などを使います。

適切な耳のケアとは

○何もしないのが正解です。外耳道に傷などがなければ、耳あかは自然に排出されるので、耳掃除の必要はありません。耳あかがとれない場合は耳鼻咽喉科で取り除いてもらうとよいでしょう。どうしても取りたい場合は綿棒を使用し、耳の入り口から1センチ程度の範囲にとどめてそれ以上奥まで入れないようにしてください。月に一度程度で十分です。

○イヤホンなどは長時間着用しないように注意しましょう。

耳の不調や違和感を感じた場合は早めに医療機関を受診しましょう。



アースデイ (Earth Day:地球の日)

アースデイとは、世界中の人々が「地球環境のことを考えて行動する日」です。1969年に国際連合教育科学文化機関(ユネスコ)での環境会議で提起され、その翌年にアメリカの上院議員の呼びかけで集会が開かれた4月22日を「地球の日」と決めたのが始まりです。

世界中で環境について考える活動が行われており、国内でも各地域で企業も参加してイベントが開催されてきました。県内でも「省エネを考えるために明かりを消して過ごす」「松山城堀端の清掃活動」などが行われていましたが、最近では新型コロナウイルスの影響もあって多くの方が参加する活動は中止されています。しかし、アースデイの取り組みには決まった形はなく、個人でもできることがあります。例えば「無駄な電気やガスの使用を減らす」「ゴミを減ら

す」「環境に配慮した商品を使う」「環境問題について知識を深める」といった普段から心がけられるようなことも環境について考える行動と言えます。

私たちの地球は「気候変動」「海洋汚染」「森林破壊」「魚の乱獲」「水不足問題」など、早急に取り組まなくてはならない問題があらわれています。一人一人の小さな行動がやがて大きなインパクトをもたらす可能性もあります。世界共通のこの日をきっかけに、環境にやさしい行動を始めてみましょう。



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