

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第 410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

「健康経営優良法人2022」 ブライツ500に認定されました!

2022年3月9日、経済産業省と日本健康会議が選定する「健康経営優良法人2022」が発表されました。平野薬局は2020年から3年連続で認定されており、さらに今年度は中小企業部門の認定法人のうち上位法人である「ブライツ500」にも認定されました!今年度の愛媛県内での健康経営優良法人認定数は154法人と、年々増加傾向にあります。



＜平野薬局の健康経営＞

- * 健康増進、過重労働防止に向けた取り組み
業務改善による労働時間短縮や有休取得推奨。また従業員へのマスク配布や1日2回検温、時間差休憩など職場内での感染症対策を徹底しています。
- * 健康診断、検診
全社員が毎年定期健康診断を受診。女性社員は2年に1度、子宮頸がん・乳がんの検診を行い早期発見を推奨しています。
- * ワークライフバランス
産休・育休の取得やライフステージの変化に合わせた働き方の改善に取り組んでいます。
- * 運動習慣の推進
歩数計測アプリのイベントに社内でチームを組んで参加するなど、楽しんで取り組めるよう運動の習慣化を進めています。

* 食生活の改善

生活習慣病予防のため定期的にAGEsスコア測定や食物摂取頻度調査を行い、管理栄養士の指導のもと食生活の改善に取り組んでいます。また、野菜摂取量アップのために企画した管理栄養士による「野菜たっぷり弁当」は社内でも好評でした。



健康経営の取り組みを継続することで、社員からも様々な取り組みに対する積極的な姿勢が見られます。私たち従業員一人ひとりが自分の健康を見つめ直して健康への意識を高め実践していくことが、「まちの健康ステーション」として地域の皆様の健康づくりのサポートにも役立つと考えています。平野薬局では健康経営に取り組む企業のサポートもさせていただきますので、お気軽にご相談ください。



体重、増えていませんか？

新型コロナウイルスの感染が拡大して2年以上経ちました。現在でも様々な変異株が現れ、感染者数がなかなか減少しない状態が続いています。

外出を控えたり在宅での仕事が増えたりして家にいる時間が長くなり、活動量が減った中で間食がつい増えてしまうこともあるかと思えます。このような状況で、体調の変化はないでしょうか？

日本生活習慣病予防協会が40～60代の男女の一般生活者3000人に対して行った調査では、新型コロナウイルス感染拡大後に体調の変化を感じる人が増加し、4人に1人は「体重が増えた」と感じているとの結果が出ました。この体重増加ですが、「肥満(BMIが25以上)」と言われるレベルまで進んでしまうと、様々な病気の原因となります。



※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

肥満が招く病気

肥満が引き起こす病気には、次のようなものがあります。

- 糖尿病 ●高血圧 ●脂質異常症
- 高尿酸血症、痛風 ●狭心症、心筋梗塞
- 脂肪肝 ●脳梗塞 ●月経異常、不妊
- 腎臓病 ●睡眠時無呼吸症候群
- 膝、股関節、背骨、手指の障害

お腹周りが太くなる内臓脂肪型肥満で高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上当てはまると、いわゆる「メタボリックシンドローム」と診断されます。メタボリックシンドロームでは、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる動脈硬化性疾患を引き起こすリスクが高くなり、どれも当てはまらない場合に比べて発症率が36倍になるとも言われています。

皮下脂肪がたまりすぎると、体重が負担になって膝や背骨などに影響が出やすくなります。また、のど周りに皮下脂肪がつくと、気道が狭くなり睡眠時無呼吸症候群を起こしやすくなります。

肥満がコロナにも影響

海外の報告では、「肥満の人がコロナウイルスに感染すると重症化しやすい」と言われています。内臓脂肪が増えると炎症が起こりやすくなり、免疫の暴走も起こりやすくなって臓器を傷つけたり血栓ができやすくなります。また、内臓脂肪が多いと肺が圧迫されて呼吸に余裕がなくなってしまいます。これらが重なって、重症化しやすくなります。

体重を増やさないために…

- 運動不足の解消:体を動かすことで、体重を減らすだけでなくストレスも発散できるので、適度に行いましょう。
- 食生活を見直す:家にいることが増えて生活リズムが崩れると、つい何かを食べてしまいがちです。「気づいたら食べ過ぎていた」というようなことにならないよう、腹八分を心掛けましょう。

気温が徐々に上がり、活動しやすい季節になってきました。密を避けておけば外でマスクをはずして運動することも可能です。健康的な生活を送って、体重増加を防ぎましょう。



2022年度 ① 健康教室を開催します カロリー控えめの食事

●日時：5月18日（水）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：「体重と病気」についてのお話、カロリー控えめヘルシー料理の調理実習と試食

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

カロリー控えめの食事 【466Kcal】

ごはん(100g) 【168Kcal】

小松菜入りつくねのレモン南蛮 【220Kcal】

〈材料〉1人分

- | | |
|---------------------|-----------------|
| ・鶏ひき肉 …………… 70g | ・人参 …………… 10g |
| ・小松菜 …… 25g(1/8束) | ・レモン(輪切り) |
| ・生しいたけ… 15g(1枚) | ………… 2枚(10g) |
| ・しょうが | ・レモン汁 …………… 5cc |
| ………… 小さじ1/4(1.5g) | ・酢 …………… 20cc |
| ・片栗粉 大さじ1/2(4.5g) | ・砂糖 …… 小さじ1(3g) |
| ・油 …………… 小さじ1/2(2g) | ・醤油 …… 小さじ1(6g) |
| ・玉ねぎ …………… 40g | ・七味唐辛子 …お好みで |

〈作り方〉

- ① 小松菜、生しいたけはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- ② 玉ねぎはスライスして水にさらし、人参はせん切り、レモンは輪切りにする。
- ③ ボールに鶏ひき肉、①、片栗粉を入れてよく混ぜ、3つに分けて小判型にする。
- ④ フライパンに油を熱して③を焼く。熱いうちにaの調味液へ②と一緒に漬ける。
※七味唐辛子を好みでふっても可

もずくスープ 【24Kcal】

〈材料〉1人分

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ・もずく… 30g(1/2パック) | ・水 …………… 150cc |
| ・アスパラ …………… 20g | ・コンソメ… 小さじ1/4(1g) |
| ・ミニトマト …… 3個(30g) | ・塩 …………… 少々 |
| | ・こしょう …………… 少々 |

〈作り方〉

- ① アスパラは斜め切り、ミニトマトは半分に切る。
- ② 鍋でbを温め、もずく、①を入れる。火が通ったら火を止める。

ところてんサラダ 【54Kcal】

〈材料〉1人分

- | | |
|------------------|-------------------|
| ・ところてん …………… 20g | ・パプリカ(赤) …………… 5g |
| ・ゆで卵 …………… 15g | ・パプリカ(黄) …………… 5g |
| ・きゅうり …………… 30g | ・醤油 …… 小さじ1/2(3g) |
| ・レタス …………… 10g | ・ごま油… 小さじ1/2(2g) |
| ・かいわれ大根 …… 10g | |

〈作り方〉

- ① ところてんは水を切っておく。
- ② きゅうりはピーラーで薄く切り、レタスは一口大にちぎり、かいわれ大根は根元を切る。パプリカはせん切りにする。
- ③ ゆで卵はみじん切りする。
- ④ ①と②をcで和え、卵を上盛りにする。



5月31日 世界禁煙デー

毎年5月31日はWHOが定めた世界禁煙デーで、今年のテーマは「タバコ:私たちの環境への脅威」です。このキャンペーンは、タバコの栽培、生産、流通、過剰な消費に至るまでタバコが環境に与える影響について、人々の意識を高めることを目的としています。また喫煙者にタバコをやめるきっかけを作ってもらうためのものでもあります。



年間84メガトンもの二酸化炭素(CO₂)に相当する温室効果ガスを放出するタバコ産業は、気候変動に影響を及ぼし、気候の回復力を低下させ、資源を浪費し、生態系に損害を与えています。またタバコ栽培により毎年約350万ヘクタールもの土地が破壊されています。タバコの栽培は特に発展途上国で森林破壊の一因となっており、土壌の劣化、他の作物の収穫量の減少をもたらします。またタバコの生産量の約90%が発展途上国に集中しており、タバコはさまざまな社会経済的グループに非常に不均一な影響を及ぼします。低中所得国では、タバコを経済成長を生み出すことができる換金作物と見なしていますが、作物による短期的な現金利益は、食糧不安の増大や農民の病気、貧困、そして広範な環境被害などで相殺されます。

タバコの消費を減らすことは、健康に直接関係するものだけでなく、持続可能な開発目標(SDGs)のすべてを達成するための重要な手段となり得ます。

(WHOホームページより)

成人年齢の変更と飲酒・喫煙

民法の一部改正により、今年4月から成人年齢が20歳から18歳に変更になりましたが、喫煙、飲酒や競輪・競馬などの公営競技は、健康

面への影響などの観点から、これまでと変わらず20歳からとなります。それは次の様なことが根拠です。

飲酒: 開始年齢が低い程アルコール依存症になる確率が高くなり、記憶力へも影響することから学習成績などの低下につながると言われています。また一気飲みなどによる急性アルコール中毒で救急搬送されるのは20歳代と飲酒が禁止されている未成年に多いそうです。これらのことから、飲酒は今まで通り20歳からとなります。



喫煙: 青少年期に喫煙を開始すると、成人後に喫煙を開始した場合と比べて、がんや虚血性疾患(狭心症・心筋梗塞)などになる危険性が高くなります。特に肺がんでは、成人になって喫煙を開始した人における死亡率は非喫煙者の約6倍ですが、20歳未満で喫煙を開始した人では、非喫煙者の12.7倍にまで高まります。未成年が1日に2、3本吸うのと成人が30本位吸うのが同じ位の危険性があるということで、若年者のタバコによる健康被害は成人以上ということになります。

(厚生労働省HPより)



以上のことから、飲酒、喫煙などは今まで通り20歳からとなりますので注意してください。

エイズは不治の病ではなく、コントロール可能な病気です

昔は不治の病というイメージがあったエイズ。様々な治療薬が開発されたおかげで、現在では適切な治療によって症状をコントロールしながら、普通の生活を送ることができるようになってきました。感染予防のために正しい知識を理解することが重要です。

1. HIVとエイズってなに？

HIV感染者＝エイズ患者ではありません。

HIVとは、ヒト免疫不全ウイルス(Human Immunodeficiency Virus)の頭文字を取ったもので、ウイルスの名前です。一方、エイズ(AIDS)とは、後天性免疫不全症候群(Acquired Immunodeficiency Syndrome)の略称で、HIVに感染した人が、免疫能の低下により示す23の合併症のいずれかを発症した状態のことをいいます。

HIVに感染していても、この23疾患のいずれかを発症しない限りはエイズとは言いません。つまりHIVはエイズの原因となるウイルスの名前で、エイズはHIVによって引き起こされる病気の総称です。

2. HIV/エイズは増えているの？

全国における令和2年のHIV感染者及びエイズ患者の新規報告数(確定値)は1,095件であり、平成25年にピークを迎えた後、減少傾向となっています。

令和2年の新規HIV感染者は750件で前年より153件減少しました。新規エイズ患者報告数は345件で前年より12件増加しました。

3. 感染を防ぐには？

HIVの感染源となるのは、精液・膣分泌液・血液・母乳などです。その主な感染経路は、性行為による感染・血液を介した感染・母子感染の3つです。


感染力が弱いため、日常生活(握手・入浴・缶などの回し飲みなど)ではうつりません。主に前記の3つの感染経路に限られているため、正しい知識を持って予防対策をとることで、HIV感染のリスクを減らすことができます。

4. 感染・発症したら治せるの？

早期の発見・治療で発症を抑えられ、コントロール可能な病気ですが、体の中にあるHIVを完全に取り除くことはできません。医療の進歩によって様々な治療薬が開発されたおかげで、体内にいるHIVの増殖をおさえ、免疫力を維持することが可能になっています。HIV感染症の治療は3～4種類の抗HIV薬を組み合わせ内服する多剤併用療法が基本です。最近では、2～3種類の成分が1錠の中に含まれた合剤が多数であり、1日1回1錠内服での治療も可能となっています。万一、HIVに感染、またはエイズを発症しても、薬を飲み続けるなど適切な治療を継続することによって、普通の生活を送ることができますし、子どもを安全に出産することも可能です。

ただ、エイズ発症後での治療は、発症前と比べて難しくなるため、HIV感染を早期に発見し、早期治療につなげることが大変重要です。愛媛では40歳代の5割、50歳以上の約8割が発見時に既にエイズを発症していました。「エイズを発病して初めて感染に気づく」ということは、早期治療・発病予防の機会を逃すだけでなく、知らない間に感染を拡大させている可能性があります。また、早期発見と治療のためにもHIV検査が大事です。全国の保健所などでは匿名・無料でHIV検査や相談ができますので、ぜひ利用してください。





「プラスチックに係る資源環境の促進等に関する法律」が2022年4月1日から始まりました。

略して「プラスチック新法」と呼ばれ、プラスチックごみの削減とリサイクルの促進を目的とした法律で、プラスチックを扱う事業者や自治体が、製品の設計から使用後の再利用まで、プラスチック資源循環などの取り組み(3R+Renewable)を促進するための措置を講じるものです。

2022年4月から国が特定プラスチック使用製品として定めた12品目(フォーク・スプーン・ナイフ・マドラー・ストロー・ヘアブラシ・くし・カミソリ・シャワー用キャップ・歯ブラシ・ハンガー・衣類用カバー)を提供する対象事業者は、使用の「合理化(=環境負荷にならないように、提供方法を工夫

すること)」を求められます。

合理化の例として

- ・スプーンやフォークを有償で提供する
 - ・プラスチックの代わりに木製スプーンや紙ストローを提供する。
 - ・宿泊施設でアメニティを部屋には置かず必要な方にはフロント等で受け取れるようにする。
 - ・クリーニング店ではハンガーを店頭回収しリユースまたはリサイクルを行う。
- 私たち一人一人も環境に優しい製品を選んで、プラスチック製品を過剰に使用しないように心がけて、分別・回収・リサイクルに協力していきましょう。

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