

正しい知識で正しい治療

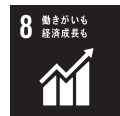
# 平野 医薬だより

第  
411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



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



## 2022年度 ① 健康教室を開催しました

5月18日(水)10時から健康教室『カロリー控えめの食事』を開催しました。今回も、マスクの着用と消毒、換気等に気を付けて行いました。

最初に、香西薬剤師から体重増加と病気の気になる関係について説明がありました。新型コロナウイルス感染拡大後、「運動不足や甘い物などの食べ過ぎ」を節制できなかった方が増え、4人に1人が体重増加を実感し、生活習慣病と診断された方も増えていることや、肥満が高血圧症・2型糖尿病・脂質異常症などの病気に関わる仕組み、生活習慣病以外にも一部のがんや認知症が肥満と関連があるといった話に加え、体重を増やさないために、①毎日体重を量る②適度な運動をする(ウォーキング等の有酸素運動、脂肪が付きにくい体を作るための筋肉運動)③食事に気を付けることが大事との話がありました。



次に、長嶋管理栄養士から食生活の工夫とポイントについて話がありました。①1日3回規則正しく食べる②野菜から食べる③ゆっくりよく噛んで食べ満腹感を得やすいようにする④お肉は脂身の少ない部位を選ぶ⑤塩分の多い物は摂りすぎないようにする⑥アルコールは適量を

守り、おつまみは野菜中心に⑦外食は定食等、品数の多いものを選ぶ⑧間食をする場合は適量にしましょうと説明がありました。



続いて、調理実習をし、試食を行いました。参加者から「生活習慣病について何度も聞いて分かっているつもりだが、繰り返し学ぶ事が大切と分かった」「コレステロールの薬を飲んでおり、買い物に行った時には裏面のカロリーをみて食品を選ぶようにしている」「つくねに入っていた小松菜はこのような使い方もあるのかと感心した」「ところてんサラダは初めてで、目先を変えて色々な組み合わせをする事が美味しさに繋がると思った」「トマトが入ったスープが気に入った」「主食にもち麦が入る事で量が少なくても満腹感があつた」などの感想を寄せて頂きました。



平野薬局では、健康支援事業を引き続き実施して参ります。ご意見・ご要望などお寄せ下さい。



# 健康食品に飛びつく前に よく考えてみよう!

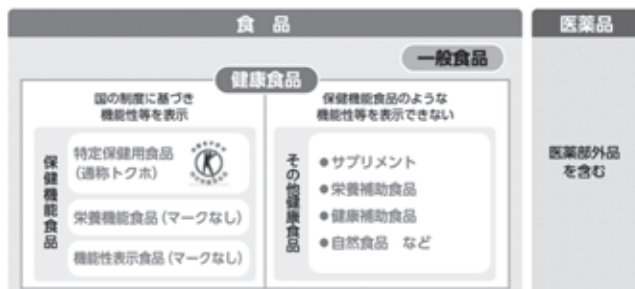
テレビ、雑誌、新聞、インターネットなどで毎日目にする健康食品。市場にはさまざまな健康食品が流通していますが、健康食品が原因で体調を崩す事例なども出てきており、注意が必要です。あふれる情報にふりまわされず、健康食品について正しく理解して、冷静に考えましょう。

## 健康食品とは? ~いくつかの制度による違いがあります~

一般的に健康食品とは、健康に良いことをうたった食品全般のことです。それらの健康食品は、国の制度に基づき機能性等を表示できる「特定保健用食品(トクホ)」、「栄養機能食品」及び「機能性表示食品」と、それ以外の「その他健康食品」に分けることができます。

「その他健康食品」は、機能性等をパッケージに表示することはできません。そのため、「その他健康食品」の広告等は、機能性等の効果を暗示した魅力的なキャッチコピーや「利用者の体験談」などを使って、間接的にアピールしていることがあります。しかし、そのような広告等に示されている効果や安全性は、必ずしも保証されているわけではなく、慎重に選ぶ必要があります。

図1 健康食品の分類



※原則として医薬品との誤認を避けるため、食品に「治る」など医薬品的な効果を表示することはできません。

※医薬品のように病気を治す効果をもたらしているような製品の中には、医薬品成分が違法に入っていることがあります。食品とは思えないほど効果が強い製品には、注意しましょう。

消費者庁 健康食品Q&Aより引用

## 健康食品を利用するときに 確認したいポイント

①錠剤・カプセル状の製品は過剰摂取になりがちです。味・香り・容積が備わった通常の食品形状の製品の方が、過剰摂取になりにくいです。



②広告のキャッチコピーや利用者の体験談でなく、自分自身で製品中に含まれている成分の安全性と有効性に関する情報を調べてみましょう。

③友人、知人から得た情報は、その情報源をたどって、販売業者の宣伝にすぎない内容ではないか、正確な情報かを確かめましょう。

④製品の品質等を確認するための、製品中の個別成分の含有量、製造者や問い合わせ先が明記してあることを確認しましょう。

⑤思わぬ健康被害を受けることがあるので、錠剤・カプセル状の製品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用しないようにしましょう。

⑥自己判断での医薬品との併用は避け、不調を感じたら必ず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。

⑦高価な製品ほど効果があるとは限りません。同様の製品と比べてみましょう。

健康維持・増進の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。安易に健康食品で問題を解決しようとするのではなく、食事、運動、休養の質を高めるための補助的なものとして、健康食品を上手に利用しましょう。

# かかりつけ薬剤師を持つ

みなさんには、薬や健康のことについて気軽に相談できる「かかりつけ薬剤師」がいますか？平成28年から始まった「かかりつけ薬剤師」制度。かかりつけ薬剤師を持つことで、より安心して充実した薬の治療や健康のためのサポートが受けられます。

## \*かかりつけ薬剤師って？

薬による治療のことや健康や介護に関することなどに豊富な知識と経験を持ち、患者さんや生活者のニーズに沿った相談に応じることができる薬剤師のことをいいます。かかりつけ薬剤師になれるのは下記の条件を満たす十分な経験を持つ薬剤師です。

- 薬剤師として薬局での勤務経験が3年以上
- その薬局に週32時間以上勤め、かつ1年以上在籍している
- 医療に関する地域活動に参画している
- 薬剤師研修認定等を取得している



## \*かかりつけ薬剤師を持つメリット

- 薬の専門家が身近にいるから安全・安心に薬を使用できる
- 複数の医療機関から処方された薬を服用している場合、同じような効果の薬の重複や薬の飲み合わせに注意が必要です。使用している薬の情報をかかりつけ薬剤師がまとめて把握することで、薬の重複や飲み合わせのほか、薬が効いているか、副作用がないかなどを継続的に確認します。



- 薬局が開いていない時間にも薬の相談ができ、在宅医療もサポートしてもらえる
- 薬局の開局時間内外を問わず、電話で薬の使い方や副作用等、薬に関する相談に応じます。また、緊急の場合など必要に応じて夜間や休日も処方せんに基づいて薬をお渡しします。

在宅で療養する場合も、患者さんの家を訪問して薬の説明をしたり、手元に残っている薬の確認も行います。

- 医療チームのサポートを受けられる
- 必要に応じて薬をお渡しした後の服薬フォローを行い処方医に報告したり、残薬の確認を行います。

薬だけでなく、様々な健康に関する相談にも応じ、場合によっては医療機関への受診をお勧めすることもあります。また、地域の医療機関とも連携し、チームで患者さんを支えられる関係を日頃から作っています。

## \*かかりつけ薬剤師を持つ方法

薬や健康のことについて相談しやすい薬剤師を探して、薬局で簡単な手続き(同意書の記載)をすることで「かかりつけ薬剤師」を持つことができます。毎



回「かかりつけ薬剤師」に指定した薬剤師に薬をもらったり相談したりできるので、より充実した切れ目のないサポートを受けることができます。今年の4月からは、「かかりつけ薬剤師」が不在の場合に代わりに担当する薬剤師を指定できるようになりました。

※3割負担の場合、通常の服薬管理指導料に代わりかかりつけ薬剤師指導料を負担します。服薬管理指導料との実際の差額は約60円または約100円増加します。



# とびひ(伝染性膿痂疹)

とびひには、黄色ブドウ球菌が原因の水疱性膿痂疹と、A群β溶血性連鎖球菌が原因の痂皮性膿痂疹があります。これらは人の身体に普通に存在している菌のため、誰でもとびひにかかる可能性があります。

水疱性膿痂疹では、かゆみを伴う水疱や膿疱が現れます。夏に多く、乳幼児や小児に多くみられる病気です。痂皮性膿痂疹では、膿疱が破れた後に厚いかさぶたが形成されます。痛みをとまなうことが多く、子供よりも大人がかかりやすいといわれています。重症化すると、毒素が全身に回って全身の肌が赤くなります。まれに、糸球体腎炎という病気を合併し、腎機能が低下して血尿やタンパク尿がみられるようになります。



## とびひの治療

水疱性膿痂疹の場合、原因となる黄色ブドウ球菌に有効とされる抗生物質を使用します。軽度の場合は抗生物質の外用薬だけで治療します。水疱や膿疱に含まれる液体を取り除き、外用薬を塗ってからガーゼで覆う治療を行います。清潔を保つことが重要であるため、ガーゼは1日に数回交換する必要があります。この治療で良くならない場合や水疱や膿疱が広範囲に広がっている場合、抗生物質を内服します。痂皮性膿痂疹の原因菌はA群β溶血性連鎖球菌ですが、黄色ブドウ球菌にも感染していることがあるので、これら2つの細菌に対して有効とされる薬を使用します。単独の場合も7～10日かけて内服しますが、3日程度で効果が現れはじめるといわれています。

## とびひの予防、対策方法

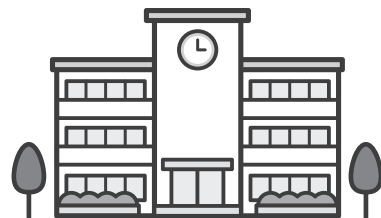
とびひを予防するために、肌を清潔に保つことを心がけましょう。とびひになっても入浴して構いません。ただし、発熱などの全身症状が



現れている場合は医師の指示に従いましょう。入浴時は、しっかりと泡立てた石けんで患部をやさしく洗いましょう。湯船に浸かっても構いませんが、家族にうつしてしまう可能性があるため、最後に入ることをおすすめします。入浴後は、患部に外用薬を塗り、ガーゼで保護しましょう。また、鼻の入り口に黄色ブドウ球菌などが常在しているため、鼻に指を入れないように注意が必要です。そして、手洗いを徹底させ、爪は短く切りましょう。集団生活の場では、感染予防のため病巣を有効な方法で覆うなどの注意が必要です。ワクチンはありません。

## 登校(園)の基準

とびひは、学校保健安全法施行規則で「その他の感染症」に分類されています。出席停止の必要はありませんが、黄色ブドウ球菌をうつす可能性があるため、出席するのであればガーゼなどで患部を保護しておくことが大切です。全身に水疱が広がっている場合、それらをすべてガーゼで保護することは難しいので、現実的には出席は困難かもしれません。医師と相談して決めましょう。



# 子どもと歯

皆さんは、いま自分の歯が何本あるか知っていますか？子どもの歯(乳歯)は20本。6歳頃から抜け始めて、大人の歯(永久歯)にすべて生えかわると、28本になります。「親知らず」とよばれる歯4本を入れると32本ですが、この頃は生えない人も多いようです。

## 子どもの歯と大人の歯

歯が生え始める時期には個人差がありますが、生後6カ月頃から、まずは下の前歯2本が生え始めます。その後、1歳半頃までに上の前歯2本と上下前歯の横の歯4本が生えます。1歳半を過ぎると奥歯が生え、2歳半くらいまでに計20本の乳歯が生え揃います。

体の成長に伴ってあごも成長し、6歳前後から12歳頃にかけて、乳歯から丈夫な永久歯へと生えかわります。最初は乳歯の奥歯の後に生える六歳臼歯(ろくさいきゅうし)または下の前歯から生えることが多く、その後、前歯から順に生えかわり、13～14才頃にはすべて永久歯になります。

## 体の健康は歯の健康から

歯には、ものを噛むという本来の役割だけでなく、いろいろな役割があります。発音を助けたり、顔の形や全身のバランスを整えたり、そして何より、歯ごたえを楽しみ、何でもおいしく食べるために歯は欠かせないものです。

## むし歯から歯を守ろう

・むし歯は、歯垢の中の菌が作り出す酸によって、歯が溶けていく病気です。菌は砂糖の入った甘いものを食べると活発に働いて酸を作り、この酸によって歯が溶かされ、これがむし歯の始まりです。下記の3つの輪(歯・むし歯菌・糖)が重なった時間が長いほどむし歯になりやすいので、間食の内容や回数に注意しましょう。



・1歳半から3歳くらいまでの間は、周りの大人からむし歯菌がうつりやすい時期といわれています。お子さんと共に家族の口の中も清潔に保つようにしましょう。

・歯ブラシは、年齢に合ったもの、毛の固さが「やわらかめ」のものを選びましょう。歯ブラシは子ども用と仕上げ用に分けて、仕上げみがきは最後の永久歯が生えるまで続けましょう。



・フッ素も上手に利用しましょう。フッ素は自然界に存在する元素の一つで、歯を丈夫にしたり、むし歯菌を抑制する作用があります。日常的にフッ素配合歯みがき剤などを使い、定期的に歯科医院で目には見えない溝の奥や、歯と歯の間の細かな部分まで修復してもらえば、さらに丈夫な歯を保つことができます。

・定期的に歯科検診を受けましょう。歯が生え始めた頃から、だいたい3～4カ月に1回のペースを目安に歯の状態を確認してもらいましょう。乳歯は永久歯に比べて歯質がやわらかく、むし歯になりやすいのが特徴です。また生えたばかりの永久歯もまだ弱く、生えかわりの時期は歯が抜けていてみがきにくさもあります。

・歯みがきで一番大切なのは、歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて歯垢を落とすこと。鏡を見ながら、むし歯になりやすい歯の溝や歯と歯の間など、歯ブラシのとどきにくいところを中心に1本ずつ丁寧にみがきましょう。食べた後は3分以上を目安にみがきましょう。夜寝ている間にむし歯菌が増えるので、寝る前の歯みがきが特に大切です。

# “エコロジー”の語源



エコロジー

〔名〕（英ecology）

①（生物学の一部門としての）生態学。

②社会生態学。

（引用：小学館 精選版日本国語大辞典）



エコロジーという言葉は1866年にドイツの生物学者E＝H＝ヘッケルがギリシア語の「住まい」と「学問」を合成した造語として生まれ、「生物と環境の関係を研究する科学」を意味しました。それが今では「環境にやさしい」という意味にもなっています。「私たち生物が、環境に対してなにかいい

影響を与えられないか？」という考えが、この言葉に新しい意味を持たせたのかもしれない。

「エコ」だけでは漠然としていて、どうすればいいのかわからなくなることもあります。ときには言葉に込められた思いに触れてみることも、おもしろいかも？

## 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