

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

**第
412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

熱中症にご注意を!



熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がこもった状態のことです。筋肉痛や大量の発汗、さらには頭痛や吐き気、倦怠感などの症状が現れ、重症になるとけいれんや意識障害などが起こり、生命へ危険が及ぶこともあります。

気温・湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体が慣れていないなどの個人の体調による影響が重なると熱中症のリスクが高まります。野外で活動している時だけでなく、室内でも発症することがあります。

熱中症予防のポイント

夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。感染対策と熱中症予防の両立を図るため、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、適宜マスクをはずすようにしましょう。マスク着用時は強い負荷の作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩することも必要です。

(1)暑さを避ける

- ・暑い日や暑い時間帯の外出を避け、無理のない範囲で活動をしましょう。
- ・通気性の良い涼しい服装を心がけ、外出の際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ・炎天下や高温多湿の場での運動や作業は、避けるようにしましょう。

- ・室温28℃以下、湿度70%以下になるように、エアコンや扇風機を上手に活用しましょう。(節電を意識しすぎるあまり、健康を害することがないように注意しましょう。)

(2)こまめな水分補給

- ・のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。(目安は1日あたり1.2リットル)
- ・たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクや塩あめなどで水分と共に塩分も補給しましょう。

(3)こまめな換気

- ・窓とドアなど2か所を開けて空気の通り道を作りましょう。
- ・扇風機や換気扇を併用して効率的に。
- ・換気後はエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

(4)日ごろの健康管理

- ・日ごろから体温や血圧測定などの健康チェックをしましょう。
- ・バランスの良い食事を心がけ、睡眠をしっかりとりましょう。
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養を。

(5)暑さに備えた体づくり

- ・暑くなり始めの時期から、ウォーキングなど適度に運動をしましょう。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行い、身体が暑さに慣れるようにしましょう。
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。



带状疱疹 コロナ禍で増えている？

コロナ禍の今、気付かないうちにいつも以上にストレスをため込んでいたり、新型コロナウイルスに感染後免疫力が低下しているなどの影響で、带状疱疹を発症する方が増えているとも言われています。

带状疱疹ってどんな病気？

ヒリヒリ、チクチクした痛みやかゆみに続き、体の片側に赤く小さな水ぶくれを伴う発疹が带状に現れます。発疹は体のどの部分にも出る可能性はありますが、胸から脇腹にかけて上半身に現れることが多く、目の周りなど顔に出ることもあります。



多くの場合、皮膚症状が治ると痛みも消えますが、神経の損傷によってその後も痛みが続く「带状疱疹後神経痛」と呼ばれる合併症や、带状疱疹ができた部位によって角膜炎、顔面神経麻痺、難聴などを引き起こすことがあります。

原因は？

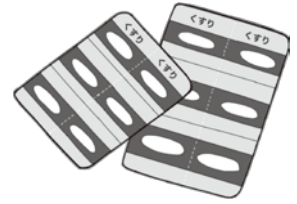
ほとんどの人が子どもの頃にかかる、水ぼうそうを引き起こす「水痘・带状疱疹ウイルス」が原因です。水ぼうそうが治った後もウイルスは体内に潜伏していて、疲労、ストレスや病気などで免疫力が低下するとウイルスが再び活性化して神経に沿って体の表面に現れ、带状疱疹を発症します。

治療

原因となっているウイルスを抑える抗ウイルス薬と、痛みに対する痛み止めが中心となります。带状疱疹の痛みは発疹とともに現れる痛みと、その後、神経が損傷されることにより長く

続く痛みに分けられ、それぞれに合った痛み止めが使われます。

発疹が出てから2～3日以内のウイルスが増え、てしまう前に治療を始めることが大切です。初期症状の場合は、飲み薬を1週間程度服用することで治ります。症状が重い場合や免疫力が低下している場合には、抗ウイルス薬の点滴による治療が必要となることがあります。



予防するには？

子どもの時に水ぼうそうに感染して獲得した免疫は、年齢とともに弱まります。50歳を過ぎると带状疱疹の発症率は上がり、3人に1人が経験するとも言われていて、中には2回以上かかることも。

50歳以上の方は、ワクチンを接種することで予防することができます。带状疱疹ワクチンは、「不活化ワクチン」と子どもの水ぼうそう予防ワクチンと同じ「生ワクチン」の2種類あります。



ワクチンは带状疱疹を完全に防ぐものではありませんが、带状疱疹を発症しないための選択肢のひとつになります。带状疱疹の診察・治療を行う医療機関では接種を行っている場合もあるので問い合わせてみてください。

带状疱疹の発症には、免疫力の低下が関係していることから、食事のバランスに気をつける、睡眠をきちんととるなど、日頃から体調管理を心がけることが大切です。もしも体の片側に痛みなどのある発疹が出たら带状疱疹を疑って早めに皮膚科を受診してください。

2022年度 ② 健康教室を開催します 骨を丈夫にする食事

●日時：7月20日（水）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：「骨の健康」についてのお話、骨を丈夫にす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となります。各薬局でお問い合わせください。

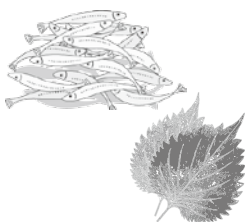
連絡先：平野グリーン薬局 電話 36-6043

骨を丈夫にする食事 【カルシウム:875mg】

じゃこしそごはん 【カルシウム:59mg】

〈材料〉1人分

- ・米飯 150g
- ・しらす干し 10g
- ・大葉 1枚
- ・しょうゆ 1.5g(小さじ1/4)



〈作り方〉

- ① フライパンでしらす干しを炒り、しょうゆを絡めて火を止める。
- ② 大葉は細かく切っておく。
- ③ 炊けたごはんに①と②を加え、混ぜ合わせる。

鮭缶と小松菜のさっぱりソース 【カルシウム:626mg】

〈材料〉1人分

- ・鮭缶 40g(1/2 缶)
- ・小松菜 100g
- ・みょうが 1/2 個
- ・生姜 1/4 片
- ・レモン 1/8 個
- ◎しょうゆ 4g(小さじ2/3)
- ◎酢+レモン汁 15g(大さじ1)
- ◎ごま油 2g(小さじ1/2)
- ◎砂糖 1.5g(小さじ1/2)



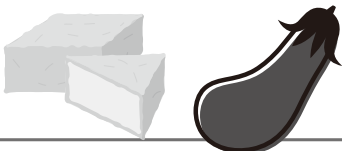
〈作り方〉

- ① 小松菜は茹でて3cm幅に切り、水気を絞る。
- ② みょうが、生姜はみじん切りにして◎の調味料と合わせる。
- ③ 汁気を切った鮭缶と①を盛り付け、②をかける。レモンをくし形に切り、添える。

厚揚げとなすのみそ炒め 【カルシウム:117mg】

〈材料〉1人分

- ・厚揚げ 40g
- ・なす 100g
- ・人参 10g
- ・油 4g(小さじ1)
- ・みそ 8g(小さじ1と1/3)
- ・砂糖 4g(小さじ1と1/3)
- ・酒 15g(大さじ1)
- ・しょうゆ 少々



〈作り方〉

- ① 厚揚げは油抜きして一口大に切る。
- ② なすは縞になるように皮をとり、一口大に切り、水にさらす。
- ③ 人参は短冊切りにする。
- ④ みそ・砂糖・酒を合わせておく。
- ⑤ フライパンに油をひき、①②③を炒め、④で味付けする。

キウイのヨーグルトかけ 【カルシウム:73mg】

〈材料〉1人分

- ・無糖ヨーグルト 50g
- ・キウイ 50g



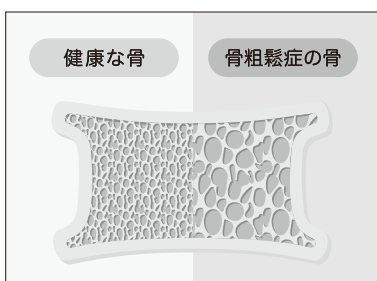
〈作り方〉

- ① キウイは皮をとり、半月切りにしてヨーグルトをかける。

骨粗しょう症のお話

骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、骨の量が減り、骨が脆くなり骨折しやすくなる病気です。骨量は成長とともに増えていき、20



歳代でピークを迎えます。40歳代までは骨量を維持していますが、それ以降は加齢とともに減少していきます。

また、骨は日々新しく作り直されています。骨を壊す役割を持った破骨細胞が古くなった骨を壊し(骨吸収)、その後、骨を作る役割を持った骨芽細胞が新しい骨組織を作り(骨形成)、修復されます。この骨の新陳代謝のことを「骨のリモデリング(骨改変)」と呼びます。1年間に20~30%の骨が新しい骨に入れ替わっています。

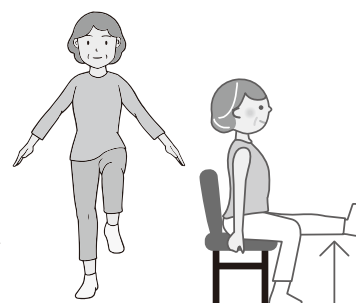
通常は、骨吸収と骨形成のバランスがとれた状態で新陳代謝が行われ骨の健康が保たれていますが、加齢とともにこの骨吸収と骨形成のバランスが崩れて骨量が減り、骨が脆くなります。

女性ホルモン的一种であるエストロゲンは、骨の新陳代謝に関して骨吸収を緩やかにして骨からカルシウムが溶けだすのを抑制する働きがあります。女性の場合は、エストロゲンの低下により、特に閉経後に骨量が急速に減少します。

骨粗しょう症は、高齢者だけの病気ではありません。近年は、若年層でも問題になっています。食事制限など過度のダイエットによる栄養不足は、骨粗しょう症の原因の1つとなる可能性があります。特に成長期は骨を形成する大事な時期ですので、カルシウムを十分に摂りつつ、他の栄養バランスのとれた食生活と適度な運動習慣を保つことで、骨密度を高く保つことができます。

運動

運動をして骨に適度な負荷をかけることは、骨密度を保ち骨折を予防することに役立ちます。また、筋力を保つことやバランス感覚を養うこ



とも転倒を防止することにつながります。踵落とし運動、片足立ち運動、座位での足上げ運動などが骨折や転倒の予防効果があるとされている運動です。

日光浴

ビタミンDは、肝臓・腎臓で「活性型ビタミンD」に変化して、腸からのカルシウム吸収を補助します。ビタミンDは食物にも含まれていますが、日光浴をすることによっても皮下で合成されます。皮膚の中にある「プロビタミンD」が、紫外線の作用でビタミンDになります。

確かに紫外線は日焼けやしみ、しわなど肌のトラブルの原因になりますが、日焼けのリスクを減らしつつビタミンD合成を促すのが「手のひら日光浴」です。手のひらはからだの他の部分と比べてメラニン色素が少ないため日焼けするリスクが少ないですが、手のひらでもビタミンDは合成されます。

骨折予防・対策

つまづきや転倒は骨折のもとです。トイレや浴室、階段などの転倒しやすい場所に手すりをつける、コード類はなるべく減らしたりま



とめたり固定するなど、自宅内の危険な場所を見直しましょう。外出時には動きやすい服装や歩きやすい靴を履くなど工夫をして、転倒を予防しましょう。

足裏の健康

歩くときにかかとかがズキズキしたり、指のつけ根がしびれたり…そんな足裏の痛みに悩まされてはいませんか？主な原因は、足の特徴的な骨格構造



である“足アーチ”のくずれ。悪化を防ぐためには、インソールや靴で足アーチを支えるとともに、ストレッチや筋トレで関節の動きや筋力を高める必要があります。

足の骨格構造において特徴的なのが2種類の「アーチ構造」です。1つ目は、かかとの骨、足指のつけ根、足の甲の3点を結ぶ「三角アーチ」で、親指から小指まで1つずつ、片足に計5つ。2つ目は、5つの三角形の斜辺により形成される「半円アーチ」です。この三角アーチと半円アーチが互いに調和することで、足の骨格構造はゆるんだり強固になったりします。しかし、小さな骨の組み合わせで体重を支えている分、足の骨格構造はくずれやすくもあり、骨格構造の強さには個人差があります。

靴選びのポイント

- ①足の甲がきちんと覆われている
- ②甲の部分はひもかベルトで固定されている
- ③指のつけ根の関節部分でしか曲がらない
- ④かかとと指の高低差が5～10mm程度
- ⑤かかとを包む部分が硬くてフィットしている
- ⑥インソールは土踏まずが立体的で取り外しが可能なもの（足に合うものと入れ替えられる）
- ⑦靴底はつま先の部分が浮いていて、硬すぎず、柔らかすぎず、厚みがあり左右対称である
- ⑧靴の中でつま先の余裕が5～10mm程度ある
- ⑨素材は適度に伸びて足の形に合いやすく、発汗性に優れているもの

インソールで足のアーチを補整

医療用インソールは、一人一人の足形に合わ

せたオーダーメイドです。繊維強化プラスチックやカーボンなどの硬い素材で作られ、しっかり足アーチを支えることができます。価格は素材にもよりますが約45,000円、足の疾患によっては保険適応(約13,500円)になる場合もあります。

市販されている既製品には様々なものがあるため、自分の足に合ったものを選ぶことが大事です。まずは5,000円～1万円程度で、土踏まずが立体的な構造で素材が硬いものを1～2週間使ってみて、以前より動きやすく、疲れに感じたら「合っている」と判断しましょう。



インソール

足裏の痛みを防ぐためのセルソケア

足裏の筋トレ

- ①いすに座り、両足の指をしっかりと曲げてグーをつくる。そのまま5秒間キープ。10回繰り返す。
- ②足を床に付けたまま膝を少し前に伸ばし、①と同様に両足の指をしっかりと曲げてグーをつくる。そのまま5秒キープ。10回繰り返す。①、②を2～3セット行う。

股関節のストレッチ

- ①股関節を大きく広げ、ひざを曲げて座り、左右の足裏を合わせて、足先を両手でつかむ。
- ②上体を股関節から曲げて前に倒す。内ももの伸びを感じながら1分間キープ。



アキレス腱ストレッチ

- ①壁の前に立ち、腕をまっすぐに伸ばして壁を手につく。
- ②片足を一步引き、前の足のひざをゆっくり曲げる。
- ③アキレス腱の伸びを感じながら、反動をつけず1分間キープ。反対側も同様に行う。





家庭でできる節電



最近、電気代も値上がりして、節約したいという方も多いと思います。電気代の節約は省エネになり、地球環境を守ることにもつながります。そこで、家庭でできる節電対策をご紹介します。

<エアコン>

- ・エアコンの設定は自動運転にする。エアコンの消費電力が一番高くなるのは、使用開始時点などの設定温度に近づけている時です。設定温度になったタイミングで「弱」に切り替わるので電気代が抑えられます。
- ・カーテンなどで窓からの熱の出入りを遮断する。

<冷蔵庫>

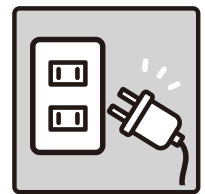
- ・冷蔵庫は適度な隙間をつくり、冷凍庫は隙間を埋める。冷蔵庫に物を詰め込みすぎると冷気の循環が悪くなり多くの電力を消費

します。反対に冷凍庫は、中の物自体が凍って冷気を発するので詰め込んだ方が効率良くなります。

- ・熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れる。

<待機電力を削減する>

- ・使っていない電化製品はコンセントから抜いておく。電源を切っても電力は消費されています。毎回のコンセントの抜き差しが面倒な時は、コンセントの差込口に電源スイッチがついた「電源タップ付きコンセント」がおすすめです。



ひとつひとつはささやかな節電かもしれませんが、積み積み重ねれば大きな節電となります。ぜひ試してみてください。

けんこう広場だより

栄養相談 午前10時～12時

7月8日(金) 平野屋薬局・平野みらい薬局
15日(金) 平野グリーン薬局・平野拝志薬局
22日(金) 平野ごう薬局・平野あさくら薬局

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 日浅 由貴