

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第 413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

食事で夏バテを予防しましょう

梅雨が早くに明けて、長くて暑い夏ですが、食欲がわからないなどの夏バテにはなっていませんか。夏バテとは、高温多湿の環境に体が適応できずに起こる体調不良のことをいいます。気温の高い外とエアコンが効いた室内の温度差により、体の多くの機能を調節している自律神経が乱れ、夏バテの症状が現れます。水分補給も大切なことですが、夏を乗り切るためにも食生活を工夫してみましょう。

3食しっかり食べよう

暑い時期でも3食しっかりと食べることが大切です。ごはんやパンなどの主食、たんぱく質を含む肉や魚・卵・大豆製品・乳製品の主菜、野菜やきのこ類、海藻類の副菜がそろった食事を心掛けてみましょう。それぞれ準備することが難しい方は、丼物などにして1品に主食・主菜・副菜をそろえることから始めてみてはどうでしょうか。

食欲増進のコツ

栄養素や食材を味方につけて夏バテを予防しましょう。

- ・**たんぱく質**…体をつくるもとであり、しっかりした体を作るために必要です。食材：肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など
- ・**ビタミンB₁**…摂取した糖質を活動に必要なエネルギーに変える働きがあります。疲労回復には欠かせない栄養素です。食材：豚肉、ウナギ、カツオ、ごま、大豆、玄米など
- ・**アリシン**…ビタミンB₁の吸収を良くする働きがあるので一緒に摂ると効果的です。食材：

玉ねぎ、長ネギ、にら、
にんにく、生姜など

- ・**ビタミンC**…免疫力を高める働きがあります。食材：パプリカ、ブロッコリー、キウイなど
- ・**ネバネバ野菜**…胃の粘膜を保護して、弱った胃腸を守ってくれます。また、たんぱく質の消化吸収を助ける働きもあります。食材：オクラ、山芋、モロヘイヤなど
- ・**酸味の食材**…食欲増進、疲労回復の効果があります。食材：柑橘類、梅、酢など
- ・**夏冷えにおすすめの食材**…発汗作用を促すものや、血行を良くするビタミンEなどを含むものがおすすめです。食材：唐辛子、カボチャ、にら、にんにく、生姜など
また、夏バテの食欲不振時には避けた方がいい食べ物もあります。



- ・**油分の多い料理**…夏バテで内臓の働きが弱まっている時に油分の多い食事を摂るとさらに内臓に負担がかかってしまいます。肉類は脂身の少ない赤身肉にしたり、油分が少ない食材がよいでしょう。

★レシピの工夫例

例)そうめんだけ→そうめん+豚キムチで具
沢山そうめん

例)うどんだけ→うどん+梅干し、納豆、オクラのネバネバうどん

食欲がわからない時は少量でも質の良い食事を心掛けて、このような栄養素を活用して暑い夏を乗り切りましょう。





介護保険Q&A



介護保険が始まって20年が経ち、高齢者やその家族にとってなくてはならない制度となっています。様々なサービスがあり利用されている方も多いと思いますが、詳しくは知らない方もいらっしゃると思いますので、改めて仕組みや利用方法について簡単に紹介します。

Q)仕組みは？

A)65歳以上の高齢者と40歳以上65歳未満の特定疾病患者のうち介護が必要になった人を社会全体で支える仕組みです。40歳以上の方が加入者となり、保険料を納め、介護や支援が必要になった時に費用の一部(収入などに応じて1割～3割)を支払って、必要なサービスが受けられます。

Q)どんなサービスが受けられる？

A)次の様なサービスが受けられます。

- ①在宅サービス(自宅などへの訪問サービス)
 - 訪問介護、訪問入浴介護、訪問リハビリテーション、訪問看護、居宅療養管理指導(医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などに訪問してもらい、療養上の管理や指導を受ける)
- ②施設サービス
 - ・施設に通って受けるサービス
通所介護(デイサービス)、通所リハビリテーション(デイケア)
 - ・施設に短期間入所して受けるサービス
短期入所生活介護(ショートステイ)
短期入所療養介護(医療型ショートステイ)
- ③福祉用具を利用する
 - ・〈貸与〉手すり、スロープ、歩行器、車いすと付属品、特殊寝台と付属品、床ずれ防止用具、体位交換器、認知症老人徘徊感知器、移動用リフトなど
 - ・〈販売〉腰掛け便座、入浴補助用具、簡易浴槽など
- ④住宅環境を整備するサービス
住宅改修費支給

浴室やトイレ、階段、廊下の手すり取り付けや段差解消のためのスロープ設置など

⑤施設入所

- ・介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
- ・介護老人保健施設(老人保健施設)
- ・介護療養型医療施設(療養病床等)
- ・介護医療院

⑥地域密着型サービス

- 小規模多機能型居宅介護
- 認知症対応型通所介護
- 認知症対応型共同指導生活介護(グループホーム)

Q)介護保険サービスを受けるには？

A)まずはお住まいの地区の地域包括支援センターや市町村の窓口にご相談しましょう。

1. 要介護認定の申請をし、認定を受けます。
2. 申請後、認定調査が行われ、審査・判定後、認定結果が出れば、ご本人に通知されます。
3. 身体状態などに応じて、要介護1～5、要支援1、2、非該当となります。それぞれの介護度に応じて受けられるサービスの種類、頻度が異なります。
4. ケアマネージャーさんと相談し、利用したいサービス、必要なサービスを決め、ケアプランを作成してもらい、利用開始となります。

◎今治市の地域包括支援センター

お住まいの地区ごとに設置されていますが、担当がわからない時には市役所介護保険課(TEL36-1528)で相談しましょう。

Q)サービスを利用して困った時には？

- A)ケアマネージャーさんやサービス提供事業者にご相談しづらい時には、次のような相談先があります。
- ・市町村の介護保険担当窓口
 - ・地域包括支援センター
 - ・国民健康保険団体連合会(国保連)



尿路結石



体内のカルシウムなどの成分が固まって、体の中に石のようなものができることがあります。石ができるとその部分が痛むなどの症状がみられますが、体の中に石ができる病気の中で尿の通り道にできる「尿路結石」の治療や予防方法についてお伝えします。

どうしてできるの？

尿は腎臓でつくり、尿管、膀胱、尿道を通して排泄されます。水分を控えたり、汗をたくさんかいたりして体内の水分が失われると尿が濃くなります。尿が濃くなると、尿の通り道で尿の成分(シュウ酸やカルシウムなど)が結晶化して石のように固まった結石ができます。

症 状

結石が尿と一緒に押し出されて尿路を移動する時や、結石によって尿がせき止められ腎臓が腫れた時などに痛みが起きます。典型的な最初の症状はわき腹から下腹部にかけての突然の激痛です。痛みは2～3時間たつと治まりますが、繰り返し生じます。

結石が尿路をふさぐと腎臓がうまく働かなくなり、尿路を傷つけると血尿が見られます。

自覚症状がなく健康診断などで偶然に見つかることも多いです。

治 療

結石は小さくても真珠ほどの硬さがあり、人によっては1か月で10mmほどの大きさになることもあります。結石が自然に排出されない時は、取り出す治療を行います。

結石が尿管にあって5mm以下:尿の流れが良くなるようにしっかり水を飲んで、尿と一緒に排出されるのを待ちます。痛みが起る場合は痛み止めを使用することもあります。

5mmを超える:体外から結石に衝撃波を当てて細かく砕く治療を行います。結石が硬く治療が難しい場合は、尿道から内視鏡を入れてレー

ザーなどで砕いて取り出す方法もあります。

結石が腎臓にある場合:体外衝撃波碎石治療や内視鏡治療が選択されます。

尿路結石ができやすい人は予防を

日本では男性の約7人に1人、女性の約15人に1人が経験し、5年で半数近くは再発するといわれていますので、予防対策がとても大切です。肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症などのメタボリックシンドロームがある人は、尿路結石の発症が多いことが知られています。また家族に経験をした人がいる場合はより注意しておきましょう。

★一日に2L以上を目安に水分を摂る

少量をこまめに飲むよりは一度に多めに飲む方が尿の流れが良くなります。アルコールや甘いジュースは水分補給に適していません。体内で結石のもとに変化するプリン体を含むアルコール飲料やビールは控えましょう。※心臓病や透析をされている方など医師から水分を控えるように言われている場合は、指示に従ってください。

★夕食は寝る3時間前までに済ませる

食べてすぐに寝ると、睡眠中に尿が濃くなり結石ができやすいので、就寝前に1回排尿するようにしましょう。

★食事のとり方を工夫する

シュウ酸を含む食品(ほうれん草、タケノコ、ブロッコリー、紅茶、コーヒー、緑茶、チョコレートなど)は、カルシウムと一緒に摂ることで腸内でシュウ酸とカルシウムが結合し吸収されずに便として出ていきます。紅茶やコーヒーには牛乳を入れたり、ほうれん草のおひたしにはジャコを乗せたりすることも有効です。野菜、穀物、海藻やサバ、サンマ、イワシなどの青魚は尿路結石を抑制するといわれています。また、塩分や脂肪の摂り過ぎも結石の原因になるので注意しましょう。

世界では、たくさんの新しい感染症 (動物由来感染症)が見つかっています

動物由来感染症とは

「動物由来感染症」とは、動物から人間へうつる感染症をあらわす言葉です。動物由来感染症の原因となる病原体には、大きいものでは数センチ(時には数メートル)もある寄生虫から電子顕微鏡を用いなければ見ることのできないウイルスまで、様々な病原体があります。世界では従来知られていなかった沢山の新しい感染症が今も次々と見つかっています。新型コロナウイルスやサル痘ウイルスも始まりは動物由来感染症だと言われています。



動物由来感染症が問題となってきた背景

人やもの(動物を含む)の国際的移動、土地開発等による自然環境の変化、野生動物のペット化等を背景として、今まで未知であった感染症が発生したり、忘れ去られていた感染症がその勢いを取り戻したりしています。それらの中には感染力が強く重症化する傾向のあるもの、治療法がないもの、ワクチンが実用化されていないものもあります(重症急性呼吸器症候群(SARS)、エボラ出血熱、マールブルグ病、ハンタウイルス肺症候群等)。動物由来感染症は、世界保健機関(WHO)で把握されているだけでも200種類以上あります。また、近年問題になっている生物テロ兵器の、炭疽菌、ペスト菌、野兔病菌、ウイルス性出血熱のウイルス等の病原体も動物由来感染症の病原体です。

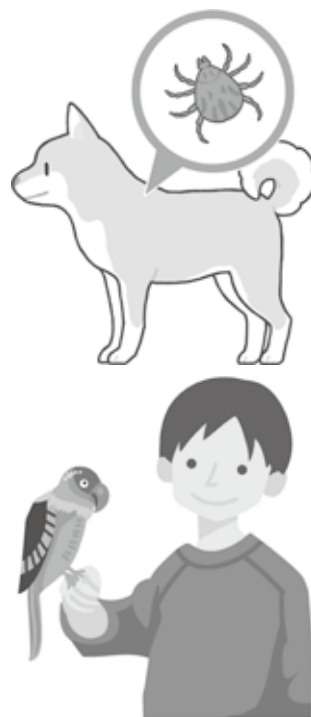
日本に動物由来感染症が比較的少ない理由

世界中で数多くある動物由来感染症のすべてが日本に存在するわけではありません。日本でみられるのは寄生虫による疾病を入れても数十

種類程度と思われます。日本は全体として温帯に属するため、熱帯・亜熱帯地域に多い動物由来感染症がほとんどありません。また、島国であるため周囲の国々からの感染源となる動物の侵入が人による持ち込み等に限られるため比較的少ないと思われます。また日本では獣医学分野が中心となって家畜衛生対策、狂犬病対策を徹底して行ってきました。その結果、家畜のブルセラ病や牛型結核のように、家畜から人に感染する病気はほとんど見られなくなったり、狂犬病のようにワクチンや抗体で国内から一掃されたりもしています。日本人は、日常的な衛生観念の強い国民であるといわれており、手洗いの励行やネズミ・ハエ等の対策を積極的に行ってきたこと等も関係があると思われます。

動物由来感染症の感染経路

病原体の感染は、感染源である動物から直接人間にうつる直接伝播と、感染源動物と人間の間は何らかの媒介物が存在する間接伝播の2つに分けられます。直接伝播には狂犬病のように感染している犬・コウモリ・猫等に噛まれた場合や猫ひっかき病のように噛まれたり引っかかれたりした場合、また、オウム病のように糞便などから吸引したなどによるものがあります。間接伝播には、日本脳炎のように蚊が運んでうつすものや、動物の体から出た病原体に汚染された水や土などを介して人にうつ



るもの、肉、鶏卵、乳製品、魚介などの食品が病原体(カンピロバクターやサルモネラ等)で汚染されているなどがあります。

動物からの病気の感染を防ぐため、こんなことに注意しましょう。

- ・動物との過剰なふれあいはやめましょう。
- ・動物への口移しによる給餌や動物の食べた残りを食べることはやめましょう。
- ・動物と接した後は手洗いとうがいをしましょう。
- ・動物の排泄物(ふん、尿)には直接ふれないようにしましょう。
- ・動物の排泄物等(ふん、こ



み)を吸い込まないようにしましょう。

- ・飼い犬の登録と狂犬病予防注射を必ず受けましょう。(狂犬病予防法では飼い主に義務付けられています)

体に不調を感じたら、早めに医療機関を受診しましょう

ペットが動物由来感染症の病原体に感染しても、動物は軽い症状や、無症状のことがあるため、知らないうちに飼い主が感染してしまう場合があります。また人間が動物由来感染症に感染しても、かぜやインフルエンザ、ありふれた皮膚病等に似た症状がでる場合が多く、病気の発見が遅れがちです。野生動物やペットに噛まれた、マダニに噛まれたなどの場合は早めに病院を受診しましょう。特に小さな子どもや高齢者は一旦発病すると重症化しやすいので注意が必要です。

骨粗しょう症のお話～食事～

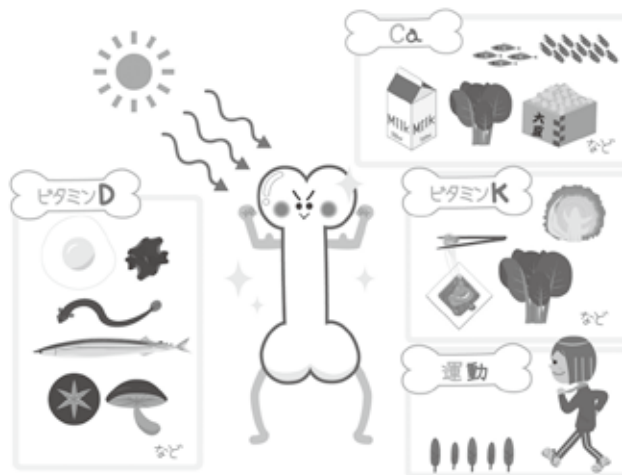
骨の健康維持には多くの栄養素が関係しています。いろいろな食材を取り入れてバランスの良い食事を心掛けることが大切ですが、骨といえば真っ先に思いつくのはカルシウムではないでしょうか。日本人はカルシウムの摂取量が少なく、骨粗しょう症を予防するためにはあと牛乳1本分程度のカルシウムが必要ともいわれています。カルシウムは大きく分けて5つのグループに多く含まれています。

- ①牛乳、乳製品:牛乳、ヨーグルト、チーズなど 吸収のよいカルシウム源です。
- ②魚:骨ごと食べることがポイントです。骨ごと食べる魚のシシャモ、ちりめんじゃこなどや、骨ごと調理しやすいイワシ、アジなど、サバ缶、サケ缶などの缶詰がおすすめです。カルシウムの吸収を促進するビタミンDも含まれています。
- ③大豆、大豆製品:大豆、豆腐、厚揚げ、油揚げ、納豆はたんぱく質や鉄も多く含まれています。
- ④乾物:干しエビ、桜エビ、切干大根、ひじき、ごま、刻み昆布など

- ⑤青菜:小松菜、チンゲン菜、水菜、小葱、パセリなど カルシウムが骨に沈着するのを助けるビタミンKも含まれています。

これらの食材をいつもの食事に少し足すとカルシウムの摂取量を増やすことができます。また、加工食品に含まれているリンはカルシウムの吸収を阻害してしまうため、摂り過ぎない方がよいでしょう。

運動・日光浴・食事で骨粗しょう症を予防し、いくつになっても元気で歩きましょう。



水を大切に使いましょう

今年は梅雨の期間も短く、降水量も少なかったため水不足も一時懸念されました。普段の生活の中で水の使い方を見直して無駄使いを削減し、限りある水資源を大切に使いましょう。

- ・お風呂は適温適量で、家族の入浴時間をなるべくそろえて時間を置かず入浴をしましょう。
- ・シャワーは出しっぱなしにせず、こまめに止めると大幅に削減可能です。シャワーヘッドを節水型に交換することも有効です。
- ・お風呂の残り湯は洗濯や掃除、洗車、花壇の水やりなどに再利用しましょう。
- ・洗濯はまとめ洗いを心がけ洗濯機を使う回数を抑えることが効果的ですが、洗濯物を詰め込みすぎると洗浄力が落ちるので8割を目安にしましょう。

- ・トイレは流すのを1回にして、水量の違う大小レバーを使い分けましょう。毎日何度も使うものだから大きな節水効果をあげることが可能です。



- ・歯磨き、洗顔などで使う時はこまめな蛇口の開け閉めを心掛けましょう。
- ・食器や野菜を洗う際は水を出しっぱなしで洗うのではなく、水をためて「ため洗い」を実践しましょう。
- ・調理器具や食器の汚れは古布や新聞紙などでなるべくふきとってから洗い、洗剤を使い過ぎないようにしましょう。また、揚げ物をした後の油も排水溝に流さず、油処理剤や古布を利用して燃えるゴミとして捨てましょう。

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 日淺 由貴