

正しい知識で正しい治療

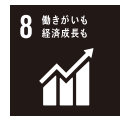
# 平野 医薬だより

第  
414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



## 健康寿命を延ばすため

### 1. 平均寿命と健康寿命

平均寿命とは「0歳における平均余命」のことで、厚生労働省によると令和元年には男性81.41歳、女性87.45歳です。これに対し、「健康寿命」とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいい、同じく令和元年に男性72.68歳、女性75.38歳で、平均寿命との間に8~12年の開きがあります。つまりそれだけの期間、健康に何らかの問題をかかえて生きなければいけないということです。また平均寿命と健康寿命の差は、平成13年と比べてもほとんど変わっていません。また都道府県別の健康寿命では、愛媛県は男性71.50歳、女性74.58歳で、県別の順位は男性ワースト2位、女性はワースト4位です。気候が穏やかで人柄も温厚、住みやすい街にランキングされるところもあり、みんな健康に暮らせそうなイメージの愛媛県ですが、実はそうではないということです。しかしその差はわずかなので、少し健康に気をつければきっと改善できると信じています。

### 2. 健康寿命を縮める要因

- ・ 食事…塩分、カロリーなどの摂り過ぎ、野菜不足など
- ・ 喫煙…男性の死亡危険因子の第2位です
- ・ 肥満・やせすぎ
- ・ アルコールの摂り過ぎ
- ・ 運動不足

などの生活習慣です。

また疾患として問題になるのは

- ・ 脳卒中、高血圧、心臓病その他の循環器病



- ・ 糖尿病、脂質異常症
- ・ 腎臓病
- ・ 骨粗鬆症（転倒・骨折など）
- ・ 認知症

などがあります。



### 3. 国の取り組み

健康寿命を平均寿命に近づけるために国は、平成30年に「健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法」を公布(令和元年12月施行)し、様々な取り組みを行っています。

### 4. 愛媛県の取り組み

健康寿命の都道府県別順位は男性ワースト2位(2010年ワースト6位から低下)、女性がワースト4位(2010年19位から低下)であることから、愛媛県でも「県民自らが行う健康管理10か条」を設定し、特定健診やがん検診の受診率の上昇を目指す、食生活の改善や運動不足解消を促すなど様々な取り組みを進めています。

### 5. 平野薬局の取り組み

平野薬局では地域の皆様が健康に暮らせるよう日々の業務を行っています。これまでもお薬をお渡しする時の声かけ以外に、栄養指導や健康教室、ヨガ・体操教室などを企画・運営して参りました。今後はさらに深くこの問題に取り組むべく、関連記事を「医薬だより」に掲載していきたいと考えています。今後も一層努力し、地域の皆様のQOL(生活の質)の向上に貢献できるよう努めて参ります。よろしくお願ひします。

(厚生労働省&愛媛県ホームページ参照)





# 更年期障害



## もしかして、これって更年期障害？

日本人女性の平均閉経年齢は50歳前後。その前後約5年間は更年期と呼ばれ、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が急激に減ることによりさまざまな症状が現れます。その中でも、日常生活に支障をきたすようなつらい症状を「更年期障害」と呼びます。年齢に伴う体の変化を知り、適切なケアをすることで上手に乗り切りましょう。

## 更年期障害はどうして起こるの？

エストロゲンによって調節されていた体の機能は、エストロゲンの分泌量が減ることですぐうまく働かなくなります。またエストロゲンの低下を察知した脳は、卵巣に対してもっとエストロゲンを分泌するように指令を出しますが、十分なエストロゲンが分泌されないため、ホルモンバランスの乱れが生じ、自律神経の調節がうまくいかなくなります。これに、加齢に伴う身体的変化、性格などの心理的因子、家庭や職場・地域などにおける環境の変化やストレス、運動不足、喫煙などの生活習慣などが複合的に影響することであらわれます。

## 症状は？

更年期の最初のサインは生理周期が短くなる、経血量が減るなどの月経の変化。その後エストロゲンの減少に伴って、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンや睡眠物質のメラトニンの分泌も減少。自律神経の不調による症状も重なり、不眠や不安、イライラなど精神的な不調も起こります。汗が止まらなかつたり、のぼせやほてりなどのいわゆる「ホットフラッシュ」や動悸、肩こり、疲れやすい、頭痛や



腰痛なども症状のひとつです。

エストロゲンは、月経をコントロールする働きのほかに、心血管系、骨、脂質代謝、皮膚、泌尿生殖器、脳の機能などにもかかわっています。これらの器官がエストロゲンの恩恵を受けることができなくなると、脂質異常症や高血圧、尿漏れ、頻尿などの排尿トラブル、骨粗しょう症など様々な病気のリスクも高まります。

ただ単に疲れがたまっただけの不調や憂うつ感やイライラ、だるさなど月経前症候群(PMS)、甲状腺疾患など他の病気の症状と似ているものもあります。病気が隠れている場合は早期発見にもつながりますし、「更年期かも?」と思ったら、まずは婦人科で相談してみましょう。

## 治療

- ・ **ホルモン補充療法**：足りなくなったエストロゲンを薬で補います。飲み薬の他、貼り薬や塗り薬のタイプもあります。
- ・ **漢方薬**：体質や強くあらわれている症状に合わせて、症状の緩和を目的として用いられます。

抗うつ剤、安定剤、催眠鎮静薬など：憂うつ感や不安、イライラ、不眠などの症状に応じて用います。

## 更年期以降も健やかに過ごすために

更年期を経て身体がゆっくりとかわっていくことで、様々な病気のリスクも上がりますが、早いうちから運動や生活習慣を改善することで確実にリスクは下げられます。

- ・ **食事**：バランスのよい食事と合わせて、女性ホルモンと似た働きのある大豆イソフラボンが含まれる大豆食品を取り入れるのもお勧めです。
- ・ **運動**：ウォーキングや水中歩行、ヨガ、サイクリングなど楽しく無理なく継続できるものを体調に合わせて行い、リフレッシュしましょう。

# 2022年度 ③ 健康教室を開催します 腸を整える食事

●日時：9月22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：「腸を整える」についてのお話、腸を整え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。

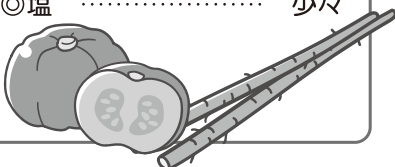
連絡先：平野グリーン薬局 電話 36-6043

## 腸を整える食事

### 根菜ドライカレー

〈材料〉1人分

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| ・ごぼう……………20g      | ・かつお節…………… 適量       |
| ・かぼちゃ……………20g     | ◎カレー粉…………… 2g(小さじ1) |
| ・人参……………15g       | ◎かつおだし…………… 50ml    |
| ・玉ねぎ……………30g      | ◎しょうゆ……………          |
| ・にんにく……………1片(5g)  | …………… 3g(小さじ1/2)    |
| ・しょうが……………1片(5g)  | ◎砂糖…………… 1g(小さじ1/3) |
| ・油……………1g(小さじ1/4) | ◎塩…………… 少々          |
| ・合挽きミンチ……………30g   |                     |
| ・水煮大豆……………30g     |                     |
| ・ねぎ…………… 適量       |                     |



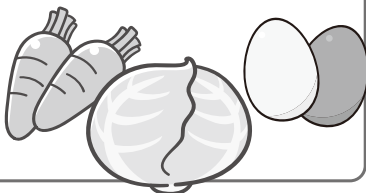
〈作り方〉

- ① ごぼう、かぼちゃ、人参、玉ねぎを粗目のみじん切りにする。にんにく、しょうがもみじん切りにする。
- ② 鍋に油をひき、にんにくとしょうがを炒める。残りの食材と合挽きミンチ、水煮大豆を追加し炒める。
- ③ 調味料◎を入れて蓋をし、汁気がなくなり、具材に火が通るまで煮込む。
- ④ 器にご飯を盛り、③をかける。小口切りにしたねぎとかつお節を上へ盛り付ける。

### 秋の巣ごもり卵

〈材料〉1人分

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| ・キャベツ……………50g      | ・卵…………… 1個        |
| ・人参……………10g        | ・水…………… 30g(大さじ2) |
| ・さつまいも……………20g     |                   |
| ・まいたけ……………20g      |                   |
| ・油……………1g(小さじ1/4)  |                   |
| ・塩昆布…………… 2g(小さじ1) |                   |
| ・こしょう……………少々       |                   |



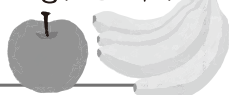
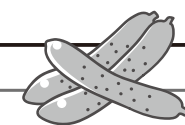
〈作り方〉

- ① キャベツ、人参、さつまいもは千切り、まいたけはほぐす。
- ② フライパンに油をひいて①を炒める。しんなりしてきたら塩昆布を入れ、こしょうで味を調える。
- ③ 真ん中にくぼみを作り、卵を落とし水を加えて蓋をする。弱火で卵を好みの固さ加熱する。

### フルーツヨーグルトサラダ

〈材料〉1人分

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| ・バナナ……………20g       | ◎マヨネーズ……………           |
| ・りんご……………20g       | …………… 6g(大さじ1/2)      |
| ・レタス……………30g       | ◎酢…………… 2.5g(小さじ1/2)  |
| ・きゅうり……………20g      | ◎砂糖…………… 1.5g(小さじ1/2) |
| ◎プレーンヨーグルト……………25g |                       |



〈作り方〉

- ① レタスは一口大にちぎり、きゅうり・バナナは輪切り、りんごは皮のままいちょう切りにする。
- ② ◎を合わせてドレッシングを作る。
- ③ ①を軽く混ぜ合わせてから②をかけて味がなじむように混ぜる。



# 『シンバイオティクス』で腸活!

近年よく見聞きする「腸活」ですが、一般的には、腸を整えて健康的な体を目指すことを指します。腸は、食べたものを消化・吸収し、便を作って排泄を促す臓器に違いありませんが、働きはそれだけではありません。口から入ってきた病原菌やウイルスから体を守る、免疫の機能も担っています(腸管免疫)。また、腸は「第二の脳」とも呼ばれ、心の健康にも深くかかわっていると言われていきます(脳腸相関)。

## 腸内細菌の乱れが、体調不良のきっかけに?

腸の働きのカギを握るのが、腸内細菌です。私たちの腸の中には、1000種100兆個以上に及び腸内細菌が菌種ごとにまとまって生息しています(腸内フローラ)。

腸内フローラを形成している菌は、次の3つに大きく分類されます。

- ①**善玉菌**: 腸のぜん動運動をうながしてお腹の調子を整え、悪玉菌の侵入や増殖を抑える。
- ②**悪玉菌**: 腸内に増加することで有害物質が作り出され、ガスなども発生。
- ③**日和見菌**: 善玉菌・悪玉菌のどちらか優勢な(多い)方の味方をする。

では、全て善玉菌になればよいのかということではなく、腸内フローラのベストなバランスは、善玉菌2割、悪玉菌1割、日和見菌7割といわれています。細菌の種類や分布の仕方などは、人それぞれ異なります。また、ストレス・加齢による善玉菌の減少・偏食などによって悪玉菌が優勢になりバランスが乱れることで、様々な体調不良や疾患を引き起こすこともわかってきました。腸内細菌と関連性があると考えられる疾患には、以下のようなものがあります。

- ◆過敏性腸症候群 ◆便秘 ◆自閉症
- ◆うつ病 ◆関節リウマチなどの自己免疫性疾患
- ◆アトピー性皮膚炎などのアレルギー性疾患
- ◆大腸がん ◆肥満 ◆動脈硬化症など

## 効果的な腸活『シンバイオティクス』!

理想的な腸内フローラを整えるには、現在【プロバイオティクス】と【プレバイオティクス】という2つの手法があります。【プロバイオティクス】は、生きた良質な菌を直接摂取することを意味します。一方【プレバイオティクス】は、腸内にいる善玉菌のエサとなる成分を摂取するという考えです。

	【プロバイオティクス】	【プレバイオティクス】
代表的な菌成分	ビフィズス菌、乳酸菌、納豆菌、発酵乳など	オリゴ糖類、難消化性でんぷん、水溶性食物繊維など
代表的な食品食材	ヨーグルト、納豆、味噌、ぬか漬け、キムチ、酒かすなど	果物、野菜類、キノコ類、豆類、海藻類、穀物など(オリゴ糖を多く含む食品: <例>ごぼう、玉ねぎ、アスパラガス、バナナ、大豆など)

※疾患や薬によっては、果物・野菜類・納豆などの摂り方に注意が必要な場合があります。

これら2つを掛け合わせた食事方法のことを『シンバイオティクス』と呼びます。また、これまでは「善玉菌を増やすこと」が腸のために大切だという考え方が主流でしたが、近年は「多くの種類の細菌が腸内にいる方が良い」という多様性を重視する考え方が注目されています。いろいろな種類の食品をなるべく数多く摂るようにすると良いと言えます。

腸活の軸は上述のような食生活ではありますが、それだけではなく、十分な睡眠や適度な運動を組み合わせることがとても重要だと考えられます。一朝一夕には結果はでませんので、「腸活」はぜひ継続して取り組みたいですね。



# 毎日4000歩目指しませんか!

連日の猛暑日で、運動から遠のいていた方も多いと思います。それに加え、新型コロナウイルス禍で外出もままならない状況ではないでしょうか。そんな中でも健康維持のため、毎日の定期的な運動はとても大切です。一番簡単にできる運動がウォーキング。ウォーキングは、脂肪や糖を燃やしてくれるだけでなく、精神的にも非常に良い効果を与えてくれます。



これまで動脈硬化の予防、健康維持のためには、おおむね毎日8000歩程度のウォーキングが必要と言われていました。ご高齢の方もますます増えて、毎日8000歩は厳しいと言われる方も増えています。ここにきて毎日4000歩を歩くだけでも健康維持に役立つのではというデータが出てきました。

## ★毎日4000歩で認知症予防?

世界でも有名なアルツハイマーの研究雑誌「Journal of Alzheimer's disease」に発表された研究です。その研究では、記憶障害のある26人(平均年齢73歳)のデータが研究解析に用いられました。最初に26人の運動量を万歩計を使用して7日間追跡し、1日当たりの平均歩数を出しました。その後その平均歩数を元に、1日4000歩以下のグループと4000歩越のグループに分けて神経心理学的検査(いわゆる認知機能検査)と脳のMRI検査をした結果、運動量の多いグループは運動量の少ないグループに比べ、記憶をつかさどる海馬という部分の大きさが優位に大きく、さらに注意力や情報を処理するスピードも速いという結果でした。実は、2019年にWHOが発表した、認知症になるリスクや認知機能の低下を防ぐためのガイドラインでも、健康的な食事や禁煙に加えて、“中強度の運動”が推奨されています。



つまり、既に認知症の心配がある方でも毎日4000歩以上歩く習慣をつけることで、将来的な認知症のさらなる進行を予防できる可能性があるのではと考えられています。

## ★ウォーキングを行うときのポイント

(できれば8000歩難しければ4000歩)

### ○大股で歩くと筋力がつきやすくなる

歩幅を広くすると、大体1.5倍くらい広がります。大股で歩くことで運動強度が上がり、筋力がつきやすくなります。

### ○インターバルをしながら歩くと効果UP

さらに効果を上げるには、インターバルをしながら歩くことがポイントです。インターバルとは、大股にプラスして、ゆっくり歩く、早く歩くを交互に3分間程度繰り返しながら歩くことです。(ご自身の運動能力の範囲内で行いましょう。初めはゆっくりで、慣れてきたら早歩きを5歩10歩と増やすなど自分のペースで安全に行いましょう)。早歩きは、運動の強さでいえば“中強度”に当たります。

熱中症予防の観点からも暑い日は日中の運動はお勧めできません。早朝か、夜に家の近くを歩くことをお勧めします。運動習慣がない方はいきなり4000歩を目指すのではなく、ご自身の体力に応じて運動を始めてください。転んでけがをしては元も子も無いので、安全対策や、運動前後の水分補給もしっかりと行いましょう。



# まずは暑くなりにくい部屋づくりを

暑さのきびしい夏は、つい冷房に頼りがち。夏場のエアコンは消費電力の約6割を占めており特に省エネしたい家電のひとつですよね。

今夏は節電の呼びかけがあり、今夏からは節電ポイント（各電力会社が節電量に応じてポイントなどを還元するキャンペーンのこと）も実施されます。上手に省エネするためにも、まずは暑くなりにくい部屋づくりから始めてみませんか？

家に帰って部屋の中に熱気がこもっている場合、エアコンをつける前に扇風機を使ってみましょう。扇風機の前面を外側に向け、背面を部屋の中に向けてすることで部屋の中の熱気を外に向けて流してくれます。その後扇風機の後ろに氷を入れたボールや凍らしたペットボトルを置く

と、これだけで扇風機の風が冷たくなります。

また、室温を下げるために気化熱を利用するのもいいです。霧吹きに水道水をつめてサッシや網戸などにシュッシュッと吹きつけます。これだけでサッシや網戸の温度は5度くらい下がります。



ただ猛暑の中で節電にばかり気をとられて熱中症にかかるといけないので、無理をせず上手に少しの工夫でお部屋を涼しくして、快適に過ごしましょう。



## 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

