

正しい知識で正しい治療

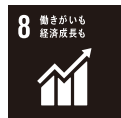
平野 医薬だより

第
415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③ 健康教室「腸を整える食事」を開催しました

9/22(木)10時から平野みらい薬局にて、2022年度③健康教室「腸を整える食事」を開催しました。初参加の方を含めて6名で、楽しい時間を過ごしました。今回もマスクをして、換気・消毒などコロナ対策を行いました。

まず、真鍋薬剤師から「シンバイオティクスで腸活」と題して話がありました。腸活とは、腸を整えて健康的な体を目指すことで、免疫力アップ、便秘や肥満を改善するというメリットがあります。腸内細菌が、善玉菌(乳酸菌、ビフィズス菌など)が20%、日和見菌が70%、悪玉菌(大腸菌など)が10%の割合で形成されている状態が最適とされています。理想的な腸内環境にするには、適度な運動・食事・睡眠の3本柱が大切ということでした。



次に、真鍋管理栄養士より食事について詳しい話がありました。食事で腸を整えるためには、①3食食べる、特に朝食をしっかり食べて腸を活発に動かしましょう。②よく噛んで食べる③水分をしっかり取る、の3つがポイントです。健康をサポートする善玉菌が多く含まれる食材

(ヨーグルト、味噌、納豆など)や、そのエサとなる食材である水溶性食物繊維(芋類、ネバネバ野菜、果物、海藻類など)をしっかり摂りましょう。



続いて調理実習を行い、試食をしました。「善玉菌の話など、ためになる話がいっぱいあった。普段の生活も見直したい」「大豆が入った和風のドライカレーは初めてだったが家でも作ってみたい」「巣ごもり卵は秋の旬の野菜がいっぱいでよかった」「ヨーグルトをサラダに使うのは初めてだったけど美味しく食べられた」などの感想を寄せていただきました。



平野薬局では、皆様の健康を支援する取り組みを行っております。今後ともご意見・ご要望をお寄せください。





気管支喘息



病 態

喘息は気管支が敏感になり狭くなる状態です。ゼーゼー・ヒューヒューといった喘鳴が出たり、激しい咳が出たり、呼吸が苦しくなったりします。発作がない時にも気道の粘膜が炎症を起こして、少しの刺激でも気管支を取り囲む筋肉が収縮し、空気の通り道である気道が狭くなりやすい状態となっています。その他、胸の痛み・動悸・息切れ・空咳といった症状が起こることもあります。



原 因

ハウスダストやダニ、花粉といったアレルギー物質や、運動やタバコ、過労やストレス、天候や気温の変化、香水などの匂いによっても起こります。

また風邪などの感染症による炎症から、咳が長引いて咳喘息になったり、そのままさらに長引いて慢性化して喘息となる場合もあります。

症状が出やすいとき

喘息は季節の変わり目に症状が出やすくなります。これは寒暖差が気道の刺激となってしまうためです。冷たい空気を吸い込むと刺激となります。天候の不安定なときも症状が出やすくなります。梅雨や秋雨、台風や寒冷前線の通過時は注意が必要です。気温が前日より5度以上変化する場合は要注意です。

また、冬場の乾燥も気道の粘膜が荒れる原因です。出来れば湿度が40%以上になるように加湿しましょう。湿度が60%を超える場合はダニ等の繁殖によりアレルギー物質が増えることがあるので、梅雨時は除湿も取り入れましょう。

治 療

治療は発作が起こらないように継続的に治療する薬と、発作が起こった時に鎮める薬があります。

■継続的な治療

まずは毎日の長期的な治療薬で発作が起こらないように予防をしていきます。

気道の炎症を抑えることで、発作を起こりにくくします。発作を繰り返していくと気道の粘膜は徐々に厚くなっていき、元に戻らなくなっていくため、日々のコントロールが大切です。

気道の炎症を抑える吸入ステロイド薬や抗アレルギー薬、長時間作用して気管支を拡げる効果のある薬（吸入薬、テープ剤や内服薬）を使います。

■発作時の治療

発作時には気道が通常よりもさらに狭くなっているため、短時間で気管支を拡げる効果のある薬を使います。短期的にステロイドの内服薬を使う場合もあります。

完治はする？

喘息は治療法がどんどん確立されてきて、今では命にかかわることはほとんどありませんが、今の医療ではまだ完治というのは難しい病気です。一見症状も出ず、治ったように思えても、またしばらくして症状が出たり、風邪をきっかけに発作が起こったりすることもあります。実際治療をやめると数か月で気道の過敏性も元に戻ってしまうようです。

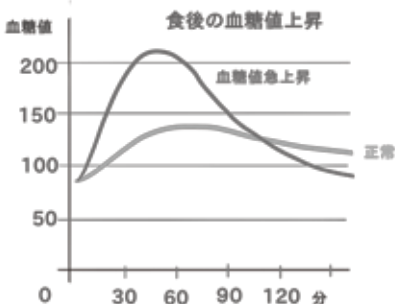
しかし、適切な薬物治療と自己管理を継続することができれば、健康な人と変わらない生活を送ることができます。



平野屋薬局でHbA1cの測定ができます!

血糖を知る、はかる、コントロールする

10月8日は「糖をはかる日」です。血糖は体のエネルギー源として重要な役割を果たしています。しかしながら、その値が高くなりすぎても、低すぎても問題が生じます。この機会に、血糖の働きを正しく理解し、コントロールし、健康な生活づくりに役立てましょう。



HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは?

赤血球のたんぱく質の一種であるヘモグロビンが、血液中のブドウ糖と結合したものの一部分をいいます。このHbA1cの値が高いと、血液中でたくさんのブドウ糖がヘモグロビンと結合しているということになります。HbA1c値は過去1～2か月の血糖の状態を示しているため、血糖値よりも正確な血糖状態がわかります。

どうして薬局で測定できるの?

いくつかの条件を満たし、「検体測定室」の開設の届け出を行った薬局では、自己採血による簡易的な検査を行うことが可能です。皆さまのセルフメディケーション※をサポートするため、平野屋薬局ではHbA1c測定機を導入しました。

※健康や医療に関する情報、知識を使って、健康管理や軽い病気、けがの手当てを自らの判断で行うこと

HbA1c測定の手順

消毒や採血は測定を希望されるご本人に行っていただきます。

①採血前に手指をよく洗い、消毒します。指先をマッサージしておくことで採血がしやすくなり

ます。

②使い捨てタイプの穿刺器具の先を指にあてて採血を行います。採血量は米粒の半分程度です。

③専用器具を用いて検体を採取します。

④検体採取後、1分以内にカートリッジに挿入します。

⑤カートリッジを測定機にセットし測定を開始します。

⑥約6分で測定が完了します。

※服用薬や既往歴によっては測定を行うサービスを受けられない場合があります。

測定前に服用薬や既往歴を確認させていただいております。抗血栓薬を服用されている方や出血性疾患の既往歴のある方には、止血困難となる可能性があるためサービスの提供を行えない場合があります。

※当検体測定室での測定は、特定健康診査や健康診断等ではありません。

薬局店頭での測定は自分の体に目を向けていただくための契機に過ぎませんので、測定結果にかかわらず、定期的に健診等を受けようにしましょう。



◎測定には検査キット代500円(税別)を実費でご負担いただいております。

◎測定キットの準備に30分程お時間がかかります。測定を希望される方は、あらかじめお電話等でご連絡いただくと、来局時にスムーズに測定が行えます。

【お問い合わせ先】

平野屋薬局 Tel:0898-32-0255

口腔ケア 健康寿命を延ばそう

人生100年時代、「ピンピンコロリ」が理想ですが、現在、平均寿命と健康寿命の差は10年あり、多くの高齢者は亡くなる前の10年間、要介護や寝たきりになってしまうことも。そこで注目されているのがフレイルの対策です。フレイルとは、加齢や疾患によって心身の活力や社会とのつながりが低下した、健康と要介護の中間状態のことで、フレイルになると要介護のリスクが高まります。フレイルの大きな要因の一つが、むせる、滑舌が悪くなる、食べこぼすといった、口の機能の低下を意味する「オーラルフレイル」です。フレイルの入り口であるオーラルフレイル対策を講じることが、介護なく自立して生活のできる健康寿命の延伸につながっていくとされています。

オーラルフレイル対策は2つ

- ①「健康で噛める歯を残す」
- ②「口腔機能を維持する」

①「健康で噛める歯を残す」歯周病予防はオーラルフレイル対策の第1歩

40歳以上の7割が歯周病をかかえているというデータもあり、歯周病予防がオーラルフレイル対策の第1歩と考えられています。歯周病には歯肉炎と歯周炎があり、どちらも歯にこびりついた細菌のかたまりであるプラーク(歯垢)が原因です。歯肉炎は歯ぐきだけが腫れる症状で、こちらは歯科医院で正しい歯みがきの仕方を教わり、プラークを歯ブラシでしっかり落とすことで完治します。厄介なのは歯周炎です。歯を支えるセメント質や接合組織だけではなく、歯を支える骨までも溶けてしまい、最後は歯が抜け落ちてしまいます。歯周炎は治療をして完治した後も、元の歯肉の状態に戻ることはありませんので注意が必要です。歯周病は自覚症状がないことが多く、放っておくと重症化するため早めの対応が必要です。最低年に2回、3か月に1回を目安に歯科医院での健診が重要です。

② 口腔機能の維持対策として、大切なのは“噛む力”と“飲み込む力”を保つこと

自分の歯を残すことに加え、もう一つ重要なオーラルフレイル対策が、食べる、話す、呼吸するといった口腔機能を維持することです。食べ物を噛む時には、口を閉じる際に使う『側頭筋』と、固い食品を噛み砕く時に使う『咬筋』という筋肉が働きます。この2つの筋肉を動かすトレーニングは効果的です。また筋肉のかたまりである舌の動きも重要です。舌は、食べる行為において、食べ物を飲み込みやすくまとめる、喉に送る、さらに飲み込む時の力こぶにもなります。舌が衰えると、食道ではなく気管に食べたものが落ちて最悪の場合、誤嚥(ごえん)性肺炎を引き起こします。また、孤食や引きこもりによって社会とのつながりを断たれることも口腔機能の低下につながるので、友達とおしゃべりや食事を楽しむことも大切です。早い段階から口腔機能を維持し、肺炎、社会的孤立、要介護のすべての入り口ともいえるオーラルフレイル対策を行うことが必要です。

<口周りの筋力アップ体操>

パタカラ体操がおすすめ。しっかり口を動かして、「パ」「タ」「カ」「ラ」と発声します。口回りの筋肉や舌の動きを鍛え、噛む力や飲み込む力を鍛えることができます。毎食前に「パパパパ」など5回発声してみましょう。



<毎日の習慣で口腔トレーニング>

口に水をふくんで上を向く「ガラガラうがい」も、ほお全体をふくらませる「ブクブクうがい」も、意識して行うことで口の機能を鍛えることにつながります。ハミガキ時にいつもより「少し長め・回数多め」を意識して行いましょう。

子宮頸がんワクチンの接種を逃した方へ接種の機会が提供されます

平成9年度生まれ～平成19年度生まれ迄の女性

子宮頸がんとは、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因と考えられている子宮の出口に近い部分にできるがんです。ヒトパピローマウイルス(HPV)は、性的接触のある女性であれば50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスです。感染しても大部分は自然に治癒しますが、一部がん化することが問題となっています。若い年齢層で発症する割合が高いがんでもあります。患者さんは20歳代から増え始め、30歳代までにがんの治療で子宮を失ってしまう人が1年間に約1000人います。日本では毎年1.1万人の女性が子宮頸がんにかかり、約2900人の女性が亡くなっています。



《子宮頸がんて苦しまないために》

①子宮頸がん(HPV)ワクチンをうけよう→ HPV感染を予防します

②子宮頸がん検診をうけよう→がんを早期発見し治療します。(20歳以上の方は2年に1回)

HPVワクチンは子宮頸がんの原因ウイルスの50～70%を防ぎます。ただ、ワクチンで防げないHPV感染もあるため子宮頸がん検診を定期的を受診することが大切です。

《HPVキャッチアップ接種》

HPVワクチン接種後に報告された多様な症状等により、平成25年から令和3年まで個別の接種が一時取りやめられていましたが、令和3年11月の専門家の会議で安全性に特段の懸念が認められないと確認され、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められた事から、改めて接種機会が提供されることになりました。

○対象者:平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女子

お住まいの市町村から予診票が送られてきます

○接種方法:住民票がある市町村からのお知らせをご覧ください。過去に受けた接種回数や時期により、接種方法が異なる場合があります。出来るだけ母子手帳を確認・持参して、市町村や医療機関に相談してください。公費対象ワクチンは2種類で、サーバリックス(2価)とガーダシル(4価)があります。同じワクチンで3回接種を受けます。ワクチンによって接種の間隔が多少異なります。ご注意ください。

○接種期間:令和7年3月31日まで

Q:定期接種対象年齢を過ぎても効果はありますか？

A:ヒトパピローマウイルス(HPV)は主に性的接触によって感染するウイルスなので、若い女性を中心に子宮頸がん予防としてワクチンの接種が行われています。HPVは咽頭がんや陰茎がんの原因になることもあり、アメリカやイギリスでは男性にもワクチン接種が推奨されています。あまり知られていませんが、ワクチンは20～30歳代で接種しても効果が期待できます。よく「性交経験がないうちに打つ」といわれるので、10代が対象というイメージが強いですが、経験があっても、先述したとおりウイルスのほとんどは自然と体外に排除されるため、現時点で感染していない可能性のほうが高いのです。検診で感染していないことを確認した上で接種すれば、その後の感染を防げます。ただし妊娠すると一度ワクチン接種を中断することになりますのでご注意ください。



MSC認証「海のエコラベル」

みなさんはスーパーなどでMSC認証「海のエコラベル」のついた商品を見かけたことはありますか？

した漁業で獲られた天然の水産物にのみ与えられる証のことで、通称「海のエコラベル」といわれています。



MSCとは、Marine Stewardship Council（海洋管理協議会）の頭文字をとったもので、減少傾向にある世界の水産資源の回復を目指し設立されました。認証制度と「海のエコラベル」を通して、持続可能な漁業の普及に取り組んでいます。

MSC認証は、MSCの厳格な規格に適合

私たち消費者がいつまでもおいしく水産物を食べ続けることができるように、「海のエコラベル」と呼ばれるこのブルーのラベルの付いた商品を選ぶことによって、水産資源や海洋環境を守る手伝いができるのではないのでしょうか？



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 日浅 由貴

