

正しい知識で正しい治療

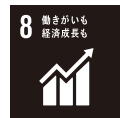
平野 医薬だより

第
416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



インフルエンザ予防接種を受けましょう

インフルエンザの症状

インフルエンザウイルスに感染して1~3日間程の潜伏期間の後、38度以上の発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛などが突然現れ、咳、鼻汁などの上気道炎症症状が続き、1週間程で改善するのが通常です。高齢者や基礎疾患がある人は、基礎疾患の悪化や合併症を起こすこともあります。また小児ではインフルエンザ脳症を起こすことがあり、注意が必要です。

最近の流行状況

2020年に新型コロナウイルス感染症が世界的に大流行して以降、インフルエンザの発生動向は大きく影響を受け、多くの国や地域で予想よりも低いレベルで推移していました。これは、コロナ対策がインフルエンザ感染予防にも効果的であったと考えられています。ただし今年、南半球(オーストラリアなど)で秋の終わりに当たる5月末から流行が始まり、例年を超える感染状況となったようです。北半球も同様に本格的な冬が始まる前に流行することが予想されています。また最近2年間流行がなかったため、社会全体のインフルエンザに対する集団免疫が低下していると考えられます。そのため、いったん感染が起こると大きな流行になる恐れがあります。今年流行が予想されるのは、A香港型です。A香港型は重症化しやすいので注意が必要です。

ワクチンの種類と効果

今年流行が予想されるウイルス(A型株2種類とB型株2種類)に対して効果のあるワクチンが製造され、使用されます。

インフルエンザワクチンは、ウイルス感染(ウイルスが口鼻目の粘膜から細胞へ侵入)を抑えることはできませんが、ウイルスが増殖し発病するのを抑える効果が一定程度認められています。ワクチンを接種したからと言って安心せず、これまで同様、手洗い、うがい、マスク着用、咳エチケットに気をつけましょう。

接種費用の公費負担

○高齢者

65歳以上の方は予防接種法に基づく定期接種対象者です。ワクチン接種を希望される方は接種予約の上、早めに受けるようにしましょう。(自己負担1000円)

またこれ以外の方も積極的に接種を受けるようにしましょう。

○12歳まで

今治市では平成22年4月2日から令和4年4月1日生まれの方を対象にインフルエンザ予防接種費用の助成を行っています。対象のお子さんには助成券が届いています。ぜひ活用しましょう。



コロナワクチンとどちらを優先?

今冬はコロナとインフルエンザの同時流行の可能性が懸念されています。どちらのワクチンも同時に接種する事ができます。単独で接種した場合と有効性、安全性に違いはないとの報告があり、実施可能とされています。ぜひ両方受けておきましょう。別々に受ける場合には、2週間以上の間隔をあける必要があります。



電話で脳の健康チェックしてみませんか？

厚生労働省によると、認知症の高齢者は国内で600万人以上いるとされ、2025年には、65歳以上の人の5人に1人に当たるおよそ700万人にのぼると推計されています。

日本でも認知症の早期発見と治療が課題となるなか、大手通信会社が、AI=人工知能を活用し、軽度の認知症の疑いがあるかどうかを電話で測定するサービスを無料で始めました。電話をかけたうえで、その日の日付と、自分の年齢を答えるだけで、脳の健康状態をチェックし、認知機能を測定するサービスです。

電話のガイダンスに従って回答すると、AI=人工知能が、声のトーンや回答の速さなど、1000余りの要素を分析し、その場で認知症の疑いがあるかどうか、音声で結果が伝えられます。



①フリーダイヤル「0120-468354」
へ電話をおかけください

②音声案内に従い、「本日の日付」と「年齢」
を声に出してお答えください

本日の日付は「西暦何年」「何月」「何日」
「何曜日」でお答えください。

例)2022年9月30日金曜日

③回答内容や話し方から、AIが現在の認知機能の状態を測定し、その場で回答します

「認知機能は正常です」または「認知機能の低下がみられます」と測定結果が出るまで、お電話をつなげたままお待ちください。

実際にやってみました！

私(31歳)、母(58歳)、祖父(85歳)、祖母(82歳)の4人でそれぞれ実施してみました。

さっそく電話をかけると、まず初めに「本サービス利用時の通話は録音されており、通話による情報はサービス向上のために利用します」などの注意事項の説明がありました。次に「今日は西暦で何年何月何日何曜日ですか?」「年齢は何歳ですか?」と質問があるのでそれぞれ答えていきます。

私と母は特に何の問題もなくスムーズに回答。祖父と祖母は、そもそも西暦にあまりなじみがないので出だしでつまずきます。回答するスピードがゆっくりすぎたせいか、声が小さくうまく拾えなかったせいか、「申し訳ありません。よく聞き取れませんでした。」とアナウンスがあり、3回ほどやり直しました。なんとか測定が終了し、全員、認知機能は正常との結果がでました。

2つの質問(日付と年齢)に答えるだけで、電話をかけてから測定終了まで約1分半でできます。来年3月末まで無料で利用できますので気軽にチェックしてみたいはいかがでしょうか？

※このサービスは医療行為ではありません。測定の内容に不安がありましたら専門の医療機関の診察をお受けください。



2022年度 ④ 健康教室を開催します 血液サラサラの食事

●日時：11月21日（月）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：「血液サラサラ」についてのお話、血液サラサラの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

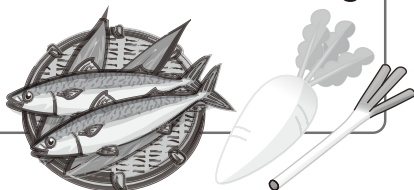
血液サラサラの食事 【561Kcal】

ごはん(150g) 【252Kcal】

さばのみぞれ煮 【214Kcal】

〈材料〉1人分

- ・さば 70g
- ・大根 70g
- ・ねぎ 1g
- ◎水 50cc
- ◎しょうゆ 大さじ1/2(9g)
- ◎みりん 大さじ1/2(9g)
- ◎酒 大さじ1/2(7.5g)
- ・わさび 1g



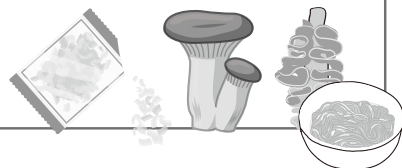
〈作り方〉

- ① さばは、分量外の酒をふって臭みをとる。大根はすりおろす。
- ② 鍋に◎を沸騰させ、さばを入れて火を通す。
- ③ 大根を入れてひと煮たちさせ、火を止めたらワサビを入れ、小口切りにしたねぎを散らす。

エリンギのめかぶ和え 【22Kcal】

〈材料〉1人分

- ・エリンギ 70g
- ・めかぶ 40g
- ・ポン酢 小さじ1/2 (3g)
- ・胡椒 少々
- ・かつお節 1g



〈作り方〉

- ① エリンギは一口大にさき、電子レンジで3分程度加熱する。
- ② めかぶにポン酢、胡椒を入れて味付けする。
- ③ ①に②をかけて、かつお節を上のにせる。

ごろっと野菜の味噌汁 【73Kcal】

〈材料〉1人分

- ・カリフラワー 30g
- ・かぼちゃ 30g
- ・ほうれん草 20g
- ・人参 20g
- ・たまねぎ 20g
- ・水 150cc
- ・顆粒和風だし 1g
- ・みそ 大さじ1/2(9g)

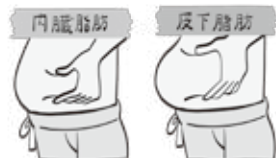


〈作り方〉

- ① カリフラワーは小房に分け下ゆでし、かぼちゃは大きめの一口大に切る。ほうれん草は3cm幅、人参は短冊、玉ねぎは5mm幅にスライスする。
- ② 鍋に顆粒だし、①を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ みそを入れてできあがり。



脂質異常症



血液中の脂質が基準値から外れた状態を、脂質異常症といいます。脂質の異常には、LDLコレステロール(いわゆる悪玉コレステロール)、HDLコレステロール(善玉コレステロール)、トリグリセライド(中性脂肪)の血中濃度の異常があります。これらはいずれも、動脈硬化の促進と関連します。中性脂肪やコレステロールは健康に悪いというイメージがありますが、中性脂肪は体内のエネルギーを貯蔵する役割を担い、コレステロールは細胞膜やホルモン、胆汁酸などを作る材料となることから、本来どちらも体には欠かせないものです。そのため、多すぎず少なすぎず、正常値を保つことが理想とされています。

食事中的コレステロールについては上限値を設けていません。

中性脂肪の高値の要因としては、カロリーの摂りすぎ、特に甘いものや酒・油もの・糖質の摂りすぎがあげられます。これらを改めて運動や減量を行うことで数値を下げるすることができます。また青魚に多く含まれるn-3系(ω -3系)多価不飽和脂肪酸には、中性脂肪を下げる働きがあります。

HDLコレステロールの低値は中性脂肪の高値と連動することが多く、その要因は、肥満や喫煙・運動不足です。運動や減量・禁煙によりHDLコレステロールの上昇が見込まれます。

脂質異常症の診断基準

脂質異常症の診断基準は図表のとおりですが、この基準に当てはまればすぐに治療が必要というわけではありません。

LDL コレステロール	140mg/dL以上	高LDLコレステロール血症
	120~139mg/dL	境界域高LDLコレステロール血症
HDL コレステロール	40mg/dL未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド	150mg/dL以上	高トリグリセライド血症

脂質異常症の問題点は動脈硬化

血中のLDLコレステロールが高い状態で血管の内側の細胞が傷つくと、そこからLDLコレステロールが入り込んで体に有害な酸化LDLとなり、外側の血管壁も傷つけてしまいます。これを排除するため、免疫細胞が酸化LDLを食べるのですが、食べきって動けなくなった免疫細胞の残骸が「プラーク」と呼ばれるドロドロとした物質となって内側の細胞と血管壁の間にたまり、血管の組織が硬くなる「動脈硬化」が起こります。

脂質異常症の原因と改善方法

LDLコレステロールの高値改善には、まず第一に飽和脂肪酸を摂りすぎないことです。飽和脂肪酸は、肉の脂身(バラ肉、ひき肉、鶏皮も含む)・バターやラード・生クリームなどに多く含まれます。インスタントラーメンなど加工食品にも含まれています。食事中的コレステロールもLDLコレステロールを高くしますが、個人差が大きく、飽和脂肪酸と比べると、影響が小さいことが知られています。そのため、現行の厚生労働省「日本人の食事摂取基準」では、

動脈硬化によって動脈の柔軟性が失われると、血液の流れに合わせてスムーズに動脈が伸縮できなくなって、高血圧の原因になるほか、場合によっては血栓ができて血管がつまったり、血流に耐えきれずに動脈が破裂したりすることもあります。こうした症状は動脈があるところならどこでもリスクがあり、場所によって脳梗塞・脳出血・心筋梗塞・狭心症・大動脈瘤・閉塞性動脈硬化症疾患などの病気となります。これらは命にかかわる危険性の高い疾患ですが、その原因となる脂質異常症や動脈硬化はほとんど自覚症状がありません。そのため、日頃から脂質異常症を予防し、動脈硬化を阻止することが大切です。

健診・検診を受けて健康寿命を延ばそう!!

健診・検診は、現在の自分の健康状態を知り、病気の早期発見のため、生活習慣を見直すために不可欠なものです。健診・検診を受けて、結果を振り返って生涯にわたる健康づくりのために活用しましょう。

◆健康診断(健診)

「健診」は、その時の健康状態を把握する目的で行われ、生活習慣病の予防や重症化防止、脳・心臓疾患の発症の防止などに役立てることができ、初期の生活習慣病は自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。

◆40歳になったら「特定健診」を受けましょう

40歳になったら、「特定健診」も忘れずに受診しましょう。40～74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームやその予備群を見つけ出すための健診です。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血糖、脂質異常、高血圧が組み合わさった状態のことで、放置すると心疾患や脳卒中などの発症リスクが高くなります。

生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方は、「特定保健指導」を受けましょう。専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)による生活習慣を見直すアドバイスが受けられます。

また、特定検診の対象年齢以上の75歳以上の方(後期高齢者医療制度に加入している方)を対象とした健康診査も実施しています。1年に1回無料で受けられますので、ぜひ受診してください。

◆健診・検診は受けっぱなしにせず、結果の確認が大切です

検査結果は体からのメッセージで、生活習慣を見直すきっかけやチャンスになります。検査項目にはそれぞれ基準値が設定されているので、基準値から外れている項目があった場合は、食事や運動、睡眠など生活習慣の改善を検討しましょう。また、数年分の検査結果は保管して、過去の数値からの推移を確認することも大切です。

す。なお、医療機関への受診が必要な場合は、すみやかに受診して、必要に応じて治療を開始しましょう。

◆がんの早期発見には検診が有効

「検診」は、特定の疾病を発見するために実施する検査です。歯科検診など数ある検診の中でも、日本人の死因第1位でもあるがんの検診をおすすめしたいです。がん検診は、市区町村で実施しており、勤務先や健康保険組合によっても実施している場合があります。下記は、厚生労働省が「科学的根拠に基づいて効果がある」としてすすめている検査です。

胃がん

問診に加え、胃部エックス線検査または胃内視鏡検査のいずれか[50歳以上男女対象、2年に1回]

大腸がん

問診及び便潜血検査 [40歳以上男女対象、年1回]

肺がん

問診、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診 [40歳以上男女対象、年1回]

子宮頸がん

問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診 [20歳以上女性対象、2年に1回]

乳がん

問診及び乳房エックス線検査(マンモグラフィ)[40歳以上女性対象、2年に1回]

がんの早期発見・早期治療ができれば、それだけ完治の可能性が高くなるだけでなく、治療に要する費用や時間などの負担も軽くなるため、がん検診の定期的な受診は重要です。

健診・検診は、健康なうちに受診してこそ意味があります。ごく初期の異常やリスクに気づくことができれば、生活習慣を改善することで病気の発症の予防を目指せます。「時間がない」「元気だから大丈夫」などと思わず、自分の健康のため、ぜひ定期的な受診を受けましょう。





パックマーク商品



パックマークは、正式には「牛乳パック再利用マーク」といい、市民が回収した牛乳パックを原料にして作られた商品についている全国統一のマークです。

牛乳パックに使われている用紙は安全性や衛生面を考慮し、木材から最初に作り出されるバージンパルプが使用されています。そのまま捨てられてしまえばただのゴミですが、洗って→開いて→乾かして→回収ボックスに持参してリサイクルすることで、新しい資源に生まれ変わります。また、ゴミになれば焼却するためにエネルギー（石油や天然ガス）を使うことになり、CO₂が発生します。木からトイレットペーパーを作るよりも、牛乳パックをリサイクルした方がCO₂

の排出量を抑えることができ、エネルギー資源の節約とともに地球環境に対しても大きく貢献することになります。

現在、パックマークがついている商品は、トイレットペーパー、ティッシュペーパーのほか、フラットファイル等の文房具、おしぼり、印刷用紙など、牛乳パックリサイクルの広がりとともに、パックマーク商品の数も増え続けています。牛乳パックをリサイクルすることで、限られた資源を有効活用できるだけでなく、CO₂の削減など地球環境を守ることにともつながるので大事ですが、再生品を使うこともリサイクルにとっては重要なことです。みなさんも是非パックマーク製品を探してみましょう。

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。

【お詫びと訂正】

先月発行の第415号につきまして訂正がございます。ご迷惑をお掛けいたしましたこととお詫び申し上げます。
〔5ページ 最終文章〕文が途中で切れていました。
正 … 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。

（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

