

正しい知識で正しい治療

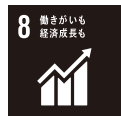
# 平野 医薬だより

第 417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④ 健康教室「血液サラサラの食事」を開催しました

11月21日(月)平野みらい薬局2階で、2022年度④健康教室を開催しました。初めて参加の方もいらっしゃり、楽しく過ごすことができました。



まず、曾我部薬剤師より脂質異常症について話がありました。脂質異常症は、血液中の脂肪の濃度が基準の範囲にない状態の事で、放置すると動脈硬化になり心筋梗塞、脳梗塞等を起こす恐れがあります。動脈硬化性疾患を予防として、禁煙、節酒、しっかり毎日運動する、適正な体重を維持する等の話と、薬の種類や作用の仕方についての説明がありました。

続いて、長嶋管理栄養士より脂質異常症改善の食事のポイントとして、①主食・主菜・副菜を揃えた栄養バランスの良い食事、②油(脂)の摂りすぎに気を付ける、③魚、大豆製品、食物繊維の豊富な野菜、きのこ、海藻類をしっかり取り入れる、特に魚に含まれているDHA、



EPAが血中脂質の改善に良い、④甘い食べ物や飲み物は控えめにするなどの話がありました。

その後、みんなで調理、試食を行いました。感想として、「コレステロール値が高めと指摘されていたので疑問点を聞く事ができて良かった」「さばのみぞれ煮は、ワサビがピリッときいていて良かった」「家の味がものすごく濃いと実感した」「薄味で美味しかったので、味を覚えて帰りたい」「いつも揚げたり炒めている料理を煮たり、蒸したりして美味しく食べられて良かった」との感想を寄せていただきました。



平野薬局では、皆さまの健康を支援する取り組みをこれからも行ってまいります。ご意見、ご要望などをお寄せください。



# 気を付けよう！冬の高血圧

すっかり寒くなりましたね。本格的な冬を迎えて、血圧が高くなっていませんか？特に冬は血圧が上がりやすい傾向にあります。

## どうして冬場に血圧が高くなるの？

血圧が変動する要因のひとつに末梢血管の抵抗があります。冬は寒いので、熱が外部へ逃げることを阻止しようとし、血管が収縮して細くなります。すると、血管の面積が小さくなり、血液を送るために大きな力が必要になります。この大きな力がかかることによって血圧が上昇するのです。



## 冬は血圧が上昇して脳卒中が起こりやすくなる

脳卒中は、脳の血管が詰まる「脳梗塞」と、脳の血管が破れて発症する「脳出血」や「くも膜下出血」の大きく二つに分類されます。一般的に夏場は脳梗塞が多いですが、冬は脳梗塞とともに、脳出血も多いことが特徴です。冬は寒さのために血圧が上がりやすいことや、屋外と室内の温度差のために急な血圧の変動が起こりやすく、脳の血管に負担がかかるためです。

年末年始で忙しくなるこれからの季節、高血圧治療中の方は血圧管理とともに注意しましょう。

## 冬場は急激な温度変化に注意して

冬の脳梗塞や脳出血を防ぐには、急激な温度変化による血圧の急上昇を起こさないことがポイントです。

外出時は暖かい服装を心がけ、急に冷えないようにしましょう。朝は気温が低い上、血圧が上昇し始めるので、散歩などはできるだけ暖かい日中に行うようにします。

冬にお風呂やトイレなどで脳卒中になる人が多いのは、暖かい家の中での寒い場所だからです。脱衣所やトイレにヒーターを置く、温かいシャワーで浴室を温めてから入浴するなどの

工夫で、温度差をなくしましょう。

また、長時間多量に飲酒を続けると血圧が高くなるため、お酒はほどほどに。高血圧を招く塩分も控えめにしましょう。風邪やインフルエンザなど感染症にも注意し、マスクや手洗いなどで予防することも大切です。

## ストレスをためない生活のコツ

～心臓や血管に負担をかけないために～

何かと気忙しい12月。ストレスがたまっていませんか？ストレスが多いほど高血圧になりやすく、脳卒中のリスクも高まります。ストレスをためない手軽なコツをご紹介しますので、できるものから実践してみましょう。

### ◎イライラする、寝つけないときは深呼吸をする

深呼吸を行うと、ストレス状態にある心身をゆるめてリラックスできます。イスにゆったりと座り、両手のひらをももの上に軽くのせ、目を軽く閉じて、大きく息を吸い、ゆっくり息を吐きながら上半身の力を抜いていきましょう。

### ◎自分のための時間をもつ

趣味など、自分のための時間を意識的に持つことは、ストレス解消につながります。趣味がないという人も、ゆっくりお茶を楽しんだり、散歩をしてみてもはどうでしょうか。

甘いものやお酒、タバコでストレスを解消するのは、体重の増加や血糖値の上昇などを招くのでよくありません。飲食、タバコ以外のストレス解消法を持つようにしましょう。



### ◎「まあ、いいか」と思ってみる

常に「～しなければならぬ」と思っていますか。自分に厳しくしすぎると、いつも緊張していることになりストレスが蓄積します。たまには「まあ、いいか」と思ってみてはいかがでしょうか？

# 抗原検査を上手に使おう

薬局では、体調が気になる場合にセルフチェックとして検査を実施できるよう、医療用抗原検査キットを販売しています。

承認後当初は、抗原検査キットで陽性の場合には確定診断となる一方、陰性の場合には確定診断のために再度PCR検査が必要でしたが、調査研究の結果、症状が出て2日目から9日以内の有症状者については、抗原検査キットとPCR検査の結果の一致率が高いことが確認されており、きちんと検査できれば現時点の陰性証明にも使えます。



※新型コロナウイルスの抗原定性検査キットは国が承認した「体外診断用医薬品」を選んでください！

## 抗原検査活用例

- 感染している可能性に不安を抱える方
- あらかじめ感染不安を解消しておきたい事情がある方

たとえば、以下のような方が想定されます。

- ・感染者の周辺で濃厚接触者と特定されな

かった方のうち感染不安を抱える方

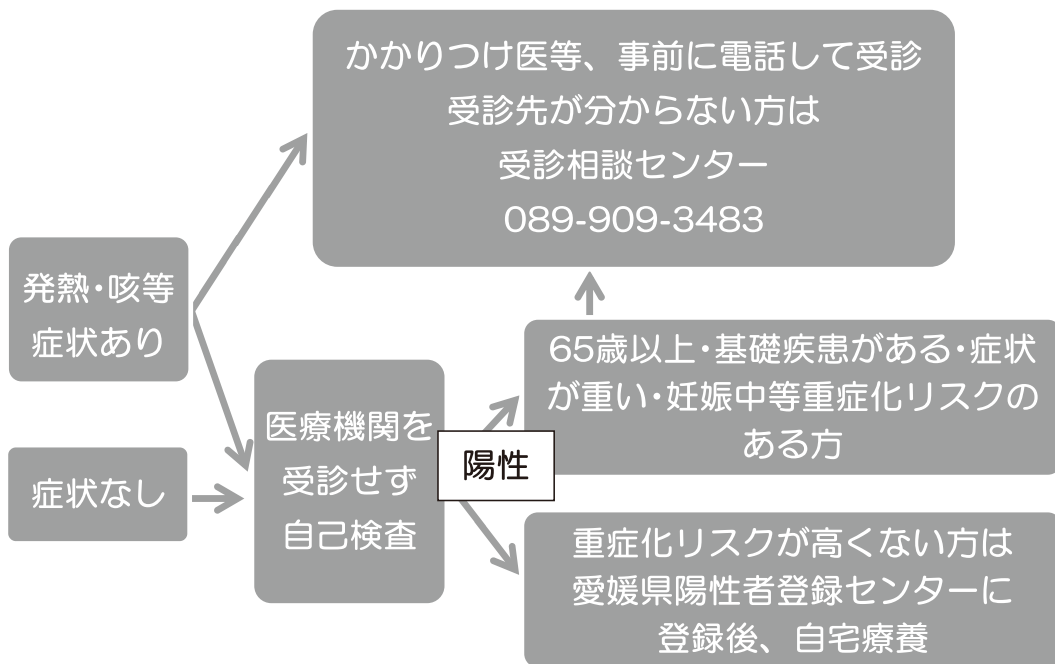
- ・事業所等で感染者との接触はなかったが、感染に不安を感じる方
- ・高齢者施設を訪問する予定がある方など、あらかじめ感染不安を解消しておきたい事情がある方
- ・感染拡大傾向時においても対人接触の機会が多い環境にある方

### ○同居家族に感染者が出て濃厚接触者になった場合

無症状でも最終接触日を0日目として、丸5日間は自宅待機となりますが、抗原検査キットを使い2日目・3日目とも自己検査で陰性が確認出来れば、体調管理やマスクの着用等感染予防行動の徹底を条件に3日目から解除が可能です。症状がある場合、症状が出て2日目以降の抗原検査で陽性となった場合は病院でその旨を説明して確定診断に使用できます。

※抗原定性検査の検査結果の有効期限は検体採取日の翌日までです。つまり検査結果が陰性であっても、感染しているがウイルス量が少ない状態である可能性を留意ください。例えば濃厚接触者で3日目の抗原検査陰性で5日

目に発熱があり検査したら陽性の場合もあります。この場合も3日目ではウイルス量が少ないため陰性になったが5日目に発症となります。



陽性者登録センター



# 過活動膀胱



トイレが近い(頻尿)、トイレまで我慢するのが大変などの悩みを抱えている方は男性・女性ともにとても多いです。なかには我慢できずに漏れてしまうという方も少なくありません。年だから仕方がないとか恥ずかしいと受診をためらっている方も多いかもしれませんが、このような症状の多くは治療で改善できる可能性があります。

## 過活動膀胱とは?

文字どおり「膀胱が活動しすぎる」、つまり膀胱内に尿が十分に溜まっていなくても排尿筋が収縮して、急に尿意をもよおしたり、トイレに何度も行きたくなる状態です。

## 症 状

- ・尿意切迫感：急にトイレに行きたくなり、それを我慢することが難しいという症状です。過活動膀胱の患者さんでは必ずみられます。
- ・頻尿：日中のトイレの回数が多くなる(目安8回以上)
- ・夜間頻尿：就寝後、トイレのために1回以上起きてしまう
- ・切迫性尿失禁：尿意切迫感とともに尿が漏れてしまう

これらの症状がみられる場合は過活動膀胱の可能性がります。

## 過活動膀胱の原因と起こる仕組み

加齢による膀胱機能の変化、膀胱や尿道などを支えている骨盤底筋が弱くなる、前立腺肥大症、脳出血や脳梗塞の後遺症などさまざまな原因で起こります。また原因が特定できない場合も多くあります。過活動膀胱では、排尿のシステムのどこかにトラブルが生じ、自分の意思と関係なく膀胱が勝手に縮んだり、過敏な動きをします。少量の尿がたまっただけでも膀胱が収縮して強い尿意が起こったり、また、尿道を締めている骨盤底筋がゆるむと尿漏れが起こりやすくなります。

## 治 療

膀胱が収縮するのを抑える薬や、膀胱をゆる

めてより多くの尿を溜められる薬による治療が行われます。

また薬の治療とあわせて、生活改善や排尿機能にかかわる訓練「膀胱訓練」や「骨盤底筋訓練」などを行うと効果的です。

## 普段の生活で気をつけること

- ・膀胱を圧迫する原因になるので、便秘に気をつけ、肥満があれば適正体重を目指しましょう。
- ・適度な運動を心掛けるようにしましょう。
- ・特に下半身を冷やさないようにしましょう。
- ・水分やカフェイン飲料、アルコールの摂り過ぎは避け、適度な水分摂取を心掛けましょう。

## 《膀胱訓練》

膀胱に溜められる尿の量を増やすための訓練です。尿意を感じてもトイレに行くのを少し我慢するというトレーニングを続けることで、少しずつトイレに行く間隔が延びてきます。

## 《骨盤底筋訓練》

骨盤底筋とは骨盤の底にハンモック状に広がっている筋肉群で、膀胱、子宮、直腸などの骨盤内にある臓器を支えています。この骨盤底筋を強化して尿道を締め、尿もれの軽減を目指す訓練です。

◎骨盤底筋体操は、仰向け、座位、立位などさまざまな姿勢で行うことができます。

◎膣や肛門、尿道を10秒ほどぎゅーっと締め、その後10秒ほど休憩します。これを10回繰り返します。

◎リラックスして息を吐きながら締めるようにしましょう。

◎1日に5セットを目標に、家事や仕事の合間、テレビを観ている時など、生活に取り入れて行いましょう。



仰向けに寝て、足を肩幅に開いて行う。

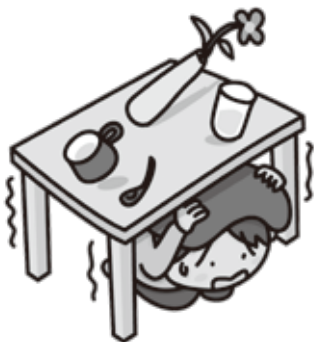
背筋を伸ばして浅めにイスに座り、肩幅程度に足を開いて行う。

机に両手をつき、肩幅程度に足を開いて行う。

床に両ひし、両ひざをつけて行う。

# シェイクアウト訓練に参加しよう

シェイクアウト(ShakeOut)とは、「地震の揺れに備えろ!」という安全行動の掛け声をイメージして、アメリカの地震研究チームが防災訓練のために考えた造語です。シェイクアウト訓練は、自分の命は自分で守るという「自助」の取り組みに重点を置いた安全確保行動(①まず低く、②頭を守り、③動かない)をとる訓練です。地震が発生した際、まずはそれぞれの場所で落下物や転倒物から身を守り安全を確保することが大切です。



## 安全確保行動訓練の重要性

地震のゆれ自体が原因でけがをすることはあまりありません。地震による死傷の多くは、家屋の倒壊やガラスの破片、落下物などが原因です。日本シェイクアウト提国会議によると、安全な場所へ避難しようと長距離を移動する間にけがをする例が最も多いようで、地震発生時に身を守れる安全な場所への移動距離を最小限にすることが大切です。そのためには、家庭や職場などの屋内で地震が発生した際にどこが安全な場所かを確認して訓練しておくことが大切です。

安全確保行動訓練を行う際には、屋内であれば机の下などの落下・転倒の危険がない安全な場所へ避難、屋外であれば倒壊の危険のある建物から離れて頭を守るなど、その場の状況にあった安全確保行動をとります。

## 「シェイクアウトえひめ」に参加しよう!

南海トラフ地震が発生したと想定して安全確保行動を行います。実際に地震が発生した際には、緊急地震速報が鳴ってから強い揺れが発生するまでに数秒から数十秒という短い時間しかありません。日頃から訓練を行うことでいざと

いう時に素早く反応でき、命を守ることができるようになります。

愛媛県の防災ポータルサイトには、南海トラフ地震の被害を想定した学習資料や防災リーフレットなど、災害への日頃の備えに役立つ情報が掲載されています。

### 《シェイクアウトえひめ》

■日時：12月19日(月)

午前11時～ 1分程度

※ご都合に合わせて11月5日～12月23日の間で実施することも可能です。

■場所：自宅や学校、事業所などどこでも

■方法：強い揺れを想定してその場で「①まず低く＝DROP! ②頭を守り＝COVER! ③動かない＝STOP!」。この安全確保行動を約1分間行います。地震防災訓練アプリ(提供：NTTドコモ)や訓練用音源(提供：日本シェイクアウト提国会議)の利用がおすすめです。

■申し込み：愛媛県ホームページ「シェイクアウトえひめ」参加登録フォームより

「シェイクアウトえひめ」は個人や家族、学校、事業所、地域の自主防災組



織など愛媛県下のどなたでも参加できます。地震はいつどこで発生するか分かりません。職場や自宅、よく利用する施設など日常を過ごすそれぞれの場所で、被災時の危険個所の確認や安全確保行動を想定しておきましょう。また、この機会に合わせて津波を想定した避難訓練や防災備蓄品の確認などプラスワン訓練も実施してみましよう。

# 電気自動車を 導入しました!



9月から平野拝志薬局にトヨタの2人乗り電気自動車「c+pod」を導入しました。100%電気ので走り、排気ガスを出さないエコな自動車です。平野拝志薬局の屋根でソーラー発電した電気で充電しているので、クリーンなエネルギーで走っています。車体には平野薬局の在宅医療チームが考案した素敵なロゴがついています。

エアコンの使用や加速・減速による燃費が走行可能距離の減少で目に見えるので、普段よりも自然とエコドライブを心がけた運転になります。

平野薬局は、自宅での薬の管理が難しい患者さんの自宅や



介護施設へ薬剤師が訪問して服薬支援を行う、在宅医療に積極的に取り組んでいます。今治の町は道幅が狭い道路も多かったり、駐車スペースが限られていたりするので、コンパクトで小回りの利く「c+pod」が大活躍しています。最高速度は60km/hなので高速道路は走れませんが、街乗りがメインの薬局業務にはぴったりの相棒になりました。

## 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