

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第
418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

あけまして おめでとうございます

2019年末から始まった新型コロナウイルスの感染症により世の中は大きく変化しました。さらにロシアによるウクライナ侵攻においては世界平和と国際秩序が脅かされ、円安や物価の高騰など、世界規模で様々な影響が生じており、社会を取り巻く環境は益々厳しさを増すことが予想されます。このように今後の予想がしにくい状況をVUCA(ブーカ)という言葉で表します。VUCAとは、Volatility(変動性)・Uncertainty(不確実性)・Complexity(複雑性)・Ambiguity(曖昧性)の頭文字を取った造語で、社会やビジネスにとって、未来の予測が難しくなる状況を意味しており、まさに今の時代の変化そのものを表しています。激しい変化が起こり、将来の予測が困難なVUCA時代に、私達はどのように生き抜いていくべきなのでしょう。地球温暖化に伴う気候変動は不確実性の最たる例であり、環境問題は地球や人間の健康や経済社会を脅かす危機的な課題です。このような時代だからこそ、環境・社会・経済を両立させながら解決をめざすSDGsの実践こそが、持続可能な社会への歩みを確かなものにする取り組みだと言えます。

また、情報通信技術の進化に伴って物事の

価値観や社会の仕組みも日々変化しています。薬局においてもこれまで紙でしていた処方箋のやり取りをオンラインで行う「電子処方箋」の仕組みが始まります。これにより、直近に処方されたお薬の内容や特定健診の情報の確認が可能になり、重複投薬の防止など、医療の質の向上にもつながります。ぜひマイナンバーカードの健康保険証利用にご協力ください。

これからも外部環境の変化に対応し、健康で環境にやさしい生活習慣の提案やその実践に役立つ商品やサービスを提供していけるよう、スタッフ一同取り組んでまいります。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

2023年1月 平野薬局 社員一同



もしもの感染に備えて、 検査キット、薬、食料品などの 準備をしておきましょう

新型コロナウイルス感染症の感染規模が拡大し、誰もがいつ感染するかわからない状況です。この冬は、新型コロナウイルス感染症が今夏以上に拡大し、季節性インフルエンザと同時に流行する可能性が指摘されています。

食料品、日用品やお薬など、療養が決まるからの準備は大変です。「そのうち感染する」という前提で必要なものを確認し、1週間分を目安として事前に準備しておくで安心です。

用意しておくの良い物

●感染を防止する最大の武器はワクチン接種と常識的な生活習慣です。ワクチン接種を受けていない方はぜひ接種を検討してみてください。

●抗原検査キット

新型コロナ抗原検査キットをあらかじめ購入しておけば、発熱や咳などの症状が出たときに、自身で感染しているかどうかの検査を実施できます。医薬品として承認された抗原検査キットを選びましょう。



季節性インフルエンザの流行時には、新型コロナの検査結果が陰性だった場合、季節性インフルエンザに感染している可能性があります。医療機関にご相談ください。

●生活必需品

手指消毒剤、洗剤、ゴミ袋、衛生用品、トイレトペーパー、ティッシュペーパーなど

●食べ物

○脱水を補正できるスポーツドリンク、経口補水液、ゼリー飲料など

○調理せずに簡単に食べられるもの(レトルト、缶詰、フリーズドライ、冷凍食品、インスタントのみそ汁や粉末状のスープなど)

○体調がすぐれない時でも食べやすいもの(レトルトのおかゆ、うどん、ゼリー食品など)

●体温計(電池残量も確認しましょう)、あればパルスオキシメーター(身体の酸素の濃度がわかる器機)

●持病をお持ちの方は普段飲んでいる薬(1週間程度)

●解熱薬:成分はどなたも使用しやすいアセトアミノフェンが望ましいです。目安は38度以上でつらい時に、頭痛などに対する痛み止めとしても使用できます。

#熱や咳/痰、咽頭痛に効果がある総合感冒薬(パブロンなど)も有用です。

感染者および家族の心構え

●検査キットを使用し陽性だった場合に、重症化リスクの低い65歳未満の方(妊婦及び入院・新型コロナ治療薬・酸素投与が必要な方を除く。)は陽性者登録センターに登録し、まずは症状に応じて常備薬を使用してください。直ちに病院に駆け込むことはお勧めしません。ほとんどの方が治る感染症だからです。病院への往復、診察までの待ち時間だけで疲弊します。ただし重症化リスクの高い方(高齢者・基礎疾患がある方・妊婦等)強い息切れ、意識障害など重篤な症状を認める場合は、発熱外来(診療・検査医療機関)を受診し、受診時に検査キットで確認した結果を医師にお伝えください。

誰でも感染する可能性がある病気です。年齢や基礎疾患の有無などでばらつきはありますが、ほとんどの方が治ります。パニックにならないことが肝要です。

2022年度 ⑤ 健康教室を開催します からだを温める食事

●日時：1月17日（火）10時00分～13時00分

●場所：平野みらい薬局2F（今治市北宝来町2-4-6）

内容：「冷え」についてのお話、からだを温める食事の調理実習と試食

費用：1人 500円

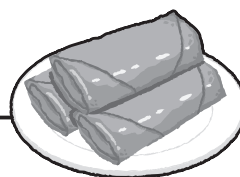
※参加には、事前申し込みが必要となります。各薬局でお問い合わせください。

連絡先：平野グリーン薬局 電話 36-6043



からだを温める食事

ごはん(150g) 【252kcal】



えびの焼春巻 【251kcal】

〈材料〉1人分

- ・春巻きの皮 ……2枚
- ・むきえび ……30g
- ・はんぺん ……40g
- ・チーズ(ピザ用) ……15g
- ・ねぎ ……3g
- ・こしょう ……少々
- ・油 ……3g(小さじ1弱)
- ・レモン ……1/8個

〈作り方〉

- ① はんぺんをつぶし、チーズ、小口切りにしたねぎ、こしょうを混ぜ合わせて2等分にする。
- ② 春巻きの皮を広げて、えびを並べて①のをせて包む。
- ③ フライパンに油を薄くひき、②を弱火で片面5分ずつ焼く。
- ④ 半分に切って盛り付け、レモンを添える。



かぶのゆかり和え 【38kcal】

〈材料〉1人分

- ・かぶ(葉付き1個) ……150g
- ・かつお節 ……1g
- ・ゆかり ……0.5g(小さじ1/4)



〈作り方〉

- ① かぶは皮を取り、8等分のくし形に、葉は2cmの長さに切る。
- ② ボールに①とかつお節、ゆかりを入れて混ぜ、なじませる。

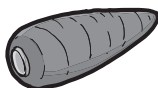
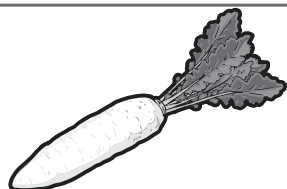
大根と鶏のスープ 【90kcal】

〈材料〉1人分

- ・鶏もも ……30g
- ・大根 ……80g
- ・人参 ……10g
- ・ねぎ ……3g
- ・生姜 ……5g
- ・水 ……200cc
- ・酒 ……5g(小さじ1)
- ・しょうゆ ……6g(小さじ1)

〈作り方〉

- ① 鶏肉は一口大に切り、鍋に皮目を下にして入れて少し焼き付け、余分な脂はふき取る。
- ② 乱切りにした大根・人参と水を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 酒・しょうゆ・生姜のみじん切りを加えて味を調え、小口切りのねぎを散らす。



冷えについて

冷えは万病のもととも言いますが、寒くなってきて体の不調を訴える人が増えています。冷えによる不調は頭先从から足先まで、肩こりや腰痛、むくみ、胃腸の不調、不眠など、冷えが原因となる不調はさまざまです。

冷えによる不調

パソコン作業などで同じ姿勢を長く続けていると、筋肉が緊張して血管を圧迫することにより、血液の流れが悪くなります。筋肉内の老廃物が排出できずにたまったままとなってしまう、肩こりを引き起こします。むくみは、冷えや筋肉量の不足などから血液やリンパの流れが悪くなり、老廃物や水分が滞ってしまうことで起こります。慢性的なこりや痛みは、冷えからくる血行不良によるものが多いのです。



体の冷えによって血管が収縮すると、血流が悪くなります。血流が滞ることで毛細血管まで温かい血液が流れず、ますます手足が冷えてしまうのです。手足の冷えを感じている



人は、熱をうまく逃がすことができず、質のよい睡眠が得られません。睡眠の改善には、寝る前にお風呂に浸かり、体を温めるのが有効です。

冷えは血行不良を引き起こす要因の1つですから、体を温めることは、こりや痛みの予防・改善、不調の改善につながります。

体温が下がることによって、免疫力も低下してしまいます。冷えによって疲労を感じやすくなったり、風邪を引きやすくなったりするのもこのためです。免疫力が低下したままだと、生

活習慣病やアレルギーといった病気につながる可能性もあります。冷えを予防し、体が正常に機能する体温を維持することが大切です。

冷えを予防するには

適度な運動やバランスのとれた食事が効果的です。体温は約4割が筋肉でつくられ、筋肉量が少ないと冷えにつながりやすくなります。特に女性は男性に比べて筋肉量が少ない傾向にあるため、より冷えやすいといえます。

適度な運動によって筋力をつけて血行を良くしたり、心身をリフレッシュさせて自律神経を整えたりするこ



とが大切です。自律神経を整えるための運動としては、激しい運動ではなく、呼吸を意識して無理なく続ける有酸素運動がおすすめ。ウォーキングやジョギング、ストレッチなど、普段運動に慣れていない人でも始めやすい運動から試してみてもいいでしょう。

また、冷えた体に冷たい食べ物や飲み物を入れてしまうと、内側からも体を冷やしてしまいます。さらに、胃腸にも負担がかかってしまうため、温かい食べ物やねぎや生姜などの体を温める作用のある食べ物を意識して食事に取り入れるようにすると、体を芯から温めてくれます。インスタント食品が多い、野菜を食べない、米などの炭水化物ばかり食べるなどで栄養バランスが乱れるとたんぱく質、ビタミン、ミネラルの不足が起こり、冷えが悪化しやすくなります。おすすめは朝ごはんをしっかり食べること。朝ごはんを食べると、内臓が活動を始めて、エネルギーを生産してくれます。朝から体が活動的になり、体温は上昇しやすくなります。

冷えを予防し、この冬を元気に過ごしましょう。



心臓病から身を守る



現在、日本人の死亡原因の第1位は「がん」、第2位は「心臓病」になっています。さらに愛媛県では心不全が原因で亡くなる人の割合が全国ワースト2位という状況です。心臓病から身を守るために、病気の原因や予防するための生活習慣について紹介します。

心臓病を引き起こす危険因子は？

心臓病にもさまざまな病気がありますが、代表的なものは狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患と呼ばれるものです。心臓のまわりを通っている冠動脈という血管が狭まったり、閉じたりして心臓へ十分な血液が供給されなくなる病気です。

虚血性心疾患の主な発症原因は、動脈硬化です。動脈硬化を引き起こす危険因子としては、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙、運動不足、ストレスなどがあげられます。これらの項目は生活習慣が大きく関わっています。つまり、努力によって予防・改善できるということです。すでに何らかの危険因子がある方は、今日からでも生活習慣を改善していきましょう。

危険因子を作らない・減らすための生活習慣の改善方法

★食事を見直す

食事において特に注意することは、「塩分や糖質、脂肪分を摂りすぎないこと」と「食べ過ぎないこと」です。塩分の摂りすぎは、血圧が上がって高血圧の原因となります。カップ麺、漬物、ウインナーなどの塩分の多い食品は減らす、麺類の汁は残すなどできることから減塩を試みましょう。糖質の摂りすぎは、糖尿病の原因となります。また、血液中に中性脂肪を増やして脂質異常症となるリスクもあります。アルコールや甘いものは控えめにしましょう。脂肪分の摂りすぎは、脂質異常症の原因となります。肉・乳製品の摂取を抑え、LDLコレステロール

値を低下させる働きがある魚・野菜の摂取を増やしましょう。食べ過ぎは肥満のもとなので、腹八分目になるよう心がけましょう。

★禁煙する

タバコは、動脈硬化の大きな危険因子です。喫煙により血管が収縮し、血液の流れが悪くなり、血液が凝固しやすくなります。徐々に本数を減らしてみる、禁煙外来へ受診をするなど、禁煙に向けた行動を起こすことが重要です。

★運動する

散歩・ジョギング・ラジオ体操・自転車に乗るなどの軽い運動でもかまいません。血液の流れを良くし、肥満防止につながるだけでなく、気分転換にもなります。自分の身体機能に応じて、運動を習慣化することを意識しながら取り組みましょう。

★ストレスを避ける

精神的ストレスは高血圧の原因になります。また、ストレスによって、生活が不規則になったり暴飲暴食に走ったりして、生活習慣に影響を及ぼすこともあります。

ストレス因子から離れる、気分転換をするなどして、ストレスをため込まないようにしましょう。まずは睡眠をしっかりとることをお勧めします。

リスクの早期発見のためには、定期的な健診が有効です

そもそも危険因子の有無やその進行度についての判定は、検査を受けないと分かりません。生活習慣病は、血圧測定や血液検査といった一般的な検査で診断できます。健康診断で異常を指摘されたなどすでに生活習慣病の心配がある場合、生活の見直しだけでは病気が改善しないかもしれません。その場合は、医療機関に相談し、薬物治療を行うことを検討しましょう。生活習慣の改善や薬物治療によって、危険因子の発生を防いだり進行を抑えたりすることができます。

Kids Earth Fund (子供地球基金)

子供地球基金は1988年日本で創立以来、想像力豊かな子どもを育てることを目的として、災害、戦争、病気などで心に傷を負った世界中の子どもたちへ画材、絵本、文房具などの寄付を続けています。

心に傷を負った子どもたちにとって絵を描くことがセルフケアとつながります。アートは計り知れない価値を持っています。子どもたちが描く絵は海を渡り、世界の困難な状況を強いられている子どもたちを励まし、救っています。絵を描きまたその絵が基金となって他の子どもたちを救っていく。まさに子どもたちが子どもたちを救う活動です。

地球環境を守る、誰かの幸せにつながる、サステナブルな社会づくりに参加するきっかけとなればという想いが込められています。アートを通じて世界中の子どもたちを支援す

る子供地球基金に協力し、子どもたちのイラストをデザインしたエコバックや食品・文房具が誕生しています。売り上げの一部は子供地球基金に寄付され、世界中の子どもたちを救う活動に使われているので、募金や寄付、身近なお買い物を通じてご自身に合う方法で参加してみたいかがでしょうか。



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