

正しい知識で正しい治療

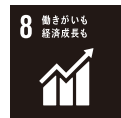
平野 医薬だより

第 419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



疲れない毎日をすごすには

年齢を重ねるにつれて、「休んでいるのに疲れがとれない」「いつも体が重くてぐったりしている」などと感じること増えていませんか？私たちが「疲れた」と感じる時、疲れているのは体ではなく、本当に疲れているのは脳の自律神経であると言われています。自律神経は使えば使うほど疲労して老化していきます。20歳代を過ぎると急激に機能は低下し、復活することはほとんどなく、加齢とともに疲れやすくなるのはこのためです。



- ★疲労回復効果の高い、鶏むね肉、豚肉、まぐろ、かつおなどを食べるように工夫しましょう。
- ★レモン、梅干し、黒酢などのすっぱいものは、より疲労回復に効果的です。

軽い運動を習慣に

- ★汗をかくような運動は疲労を倍増させる場合もあるため、散歩やストレッチなどの軽い運動を日常的に行いましょう。
- ★長時間同じ姿勢でいると、血流が滞って疲労につながります。ときどき立ち上がる、座りながら足をのばす、かかとの上げ下げをするなど簡単なストレッチで疲れをとりましょう。

十分な睡眠が疲労回復につながる

1日の疲れ、すなわち自律神経の疲れをできるだけ軽くするには、疲れをその日のうちに回復させ、ためないことが大切です、十分な睡眠が必要です。

- ★必要な睡眠時間には個人差がありますが、目安として6時間以上、質の良い睡眠をしっかりとることが大事です。
- ★寝る1~2時間前に38~40度のぬるめのお湯で半身浴を10~15分程度することで、体は眠る準備に入ります。
- ★睡眠中に呼吸や皮膚から水分が失われ脱水状態になることもあるので、寝る前にコップ1杯の白湯を飲んで、胃腸を温め、気持ちも落ち着かせましょう。

疲れている時は、何よりも休息することが必要です。1日の中で何もせずじっとする時間をつくるよう心がけましょう。横にならずに目をつぶるだけでも効果的です。手抜きもして効率よく、疲れない毎日をすごしましょう。



規則正しい食事で元気にすごそう

- ★朝食は必ず摂り、よく噛んで食べましょう。



2023年春の花粉飛散予測

日本気象協会から2023年春の花粉飛散予測が発表されました。2023年春のスギ・ヒノキ花粉飛散量は、全国的に前年(2022年)を大幅に超える所が多くなると予想され、九州から東北にかけて前年より飛散量は多く、特に四国、近畿、東海、関東甲信では非常に多く飛び見込みです。例年との比較でも北海道を除くほとんどの地域で例年並み～非常に多くなると予測されています。



スギ花粉の飛散開始時期

スギ花粉の飛散開始は、九州から東北まで例年並みとなる予想で、2月上旬に九州や四国、中国、関東の一部から花粉シーズンがスタートする見込みです。スギ花粉は、飛散開始と認められる前からわずかな量が飛び始めます。2月上旬に飛散開始が予測される地域では、1月のうちから早めに花粉対策を始めておきましょう。

花粉症対策のポイント

①身の回りに飛散する花粉量を減らす

- ・掃除をこまめに行い、掃除機だけでなく、濡れ布巾やモップによる拭き掃除をしましょう。
- ・空気清浄機も有効です。

②花粉を持ち込まない

- ・屋内に入る前に玄関で衣類に付着した花粉を払い落としましょう。

- ・洗濯物は外干しを控え、室内に干しましょう。

③花粉の体内への侵入を防ぐ

- ・花粉の飛散の多い日の外出を控え、上着は花粉の付着しにくい素材にしましょう。
- ・マスク、メガネを着用しましょう。
- ・目や鼻に侵入した花粉を生理食塩水で洗浄したり、うがいをするのも有効です。

花粉症のお薬

花粉による症状は、鼻水、鼻づまり、くしゃみなどの鼻の症状、目のかゆみや充血などの目の症状が現れることが多く、他にも肌荒れや喉の痛み、頭痛などがみられることもあります。不快な症状を緩和し、少しでも快適に過ごすためには、薬の服用は有効です。花粉飛散開始予測日を目安に服用を始めることで、発症を遅らせたりピーク時の症状を軽減できたりするので、自分の症状にあった薬を上手に利用しましょう。

鼻の症状に効く抗ヒスタミン薬は、販売された年代によって第1世代と第2世代に分けられていますが、第2世代の抗ヒスタミン薬は第1世代に比べて、眠気などの副作用が現れにくくなっているため、第2世代の抗ヒスタミン薬がおすすめです。市販薬ではフェキソフェナジン塩酸塩配合のアレグラFX、1日1回のロラタジン配合のクラリチンEX、エピナスチン塩酸塩配合のアレジオン20などがあります。花粉症に効く薬は他にも、漢方薬や点鼻薬、目薬などがあります。平野薬局でも取り扱っていますので、お気軽にご相談ください。

花粉シーズンの到来に備え、早めの予防対策をとられることをおすすめします。



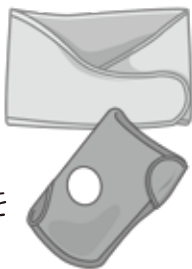
サポーターについて

皆さん、「サポーターを使ってみたいけど、今までに使ったことないし、何だか種類も多そうでわからない・・・」と、戸惑いを感じたことはないでしょうか？今回は、サポーターの種類や選ぶ時の注意点についてご紹介します。

サポーターの種類(部位について)

膝や腰をはじめ、手首やひじ、ふくらはぎ、足首と様々な部位に使用するサポーターがあります。(※下記の説明は、主な使用例やサポート例です。)

- ・ **手首用**：手関節症や腱鞘炎の予防、手首に違和感があるときに使用する
- ・ **ひじ用**：腕やひじの運びを楽にサポートする
- ・ **腰用**：腰部付近を支えることで、適切な姿勢をサポートする
- ・ **ひざ用**：過度な動きの抑制、衝撃を吸収し痛みを緩和させる
- ・ **足首用**：捻挫予防、歩行をサポートする



サポーターの種類(材質や形状について)

同じ部位のサポーターでも形状などに違いがあります。

日常動作をサポートするタイプや使用する部位を保温するタイプ、通気性の良いタイプなどがあります。例えば、寒い時には保温するタイプを使用して、暑い時には通気性の良いタイプを選んで使い分けもできます。運動をする時には、通気性の良いサポーターを選ぶと、蒸れることも少なく快適です。

また、サポーターの形状によって、着用の方法が異なります。そのまま腕を通すだけ、履くだけのタイプのものや、マジックテープなどでしっかり固定するタイプがあります。

- ・ **日常動作をサポートする**：固定はやや締め付けを感じる程度のものが多い

- ・ **保温するタイプ**：材質は柔らかいが、固定はやや弱め。冷えによる痛みの人向け
- ・ **通気性の良いタイプ**：メッシュ素材のものが多く、夏場や運動をする人向け
- ・ **しっかり固定するタイプ**：マジックテープなどでとめるものが多く、材質もかため

平野薬局で扱っているサポーター紹介

パソコン作業の多い方や姿勢が気になっている方へおすすめの商品です♪

(商品説明は、中山式産業株式会社 HP を参照)

“中山式 姿勢ベルトイージーフィット”

美しい姿勢を身体に意識させるためのサポーター。ウエストと肩のベルトが調整できるので、様々な体型の方でも装着可能。

その他の部位のサポーターも各種取り扱っており、一部商品のサンプルもありますので、是非ご相談ください。



サポーターを使用する時の注意点

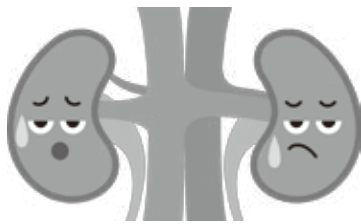
サポーターを使用する際には、必ず「サイズのアットているものを、正しい着用方法で」使用してください。サイズや着用方法が間違っていると、血行不良や別の部位の不調の原因になったりします。サイズの欄に「〇センチ～〇〇センチ」と書いてあったり、試着用のサンプルを置いていたりするお店もあるので、購入時などにサイズや着用方法をしっかり確認するようにしましょう。

また、サポーターは動作を補助するためのものなので、もし、痛みや違和感が強くなったりする場合には、医療機関を受診しましょう。



健康寿命 慢性腎臓病(CKD)を防ぐ

腎臓といえば、尿をつくる場所ですが、悪くすると心筋梗塞、脳卒中、突然死につながるリスクが上がると言われています。腎臓はよほど悪くならない限り悲鳴を上げない「沈黙の臓器」であるために自覚症状がないまま悪化し、だるさ、めまい、むくみが出る頃には症状が進んでいて、透析が必要になる場合もあります。このように腎機能の低下があるか、もしくは腎臓の障害がある状態を慢性腎臓病(CKD)と言います。



腎臓の働き

1. 老廃物を体から排出する！

腎臓は血液を濾過して老廃物や余分な塩分を尿として体の外へ排出したり、体に必要なものは再吸収し、体内に留める働きをしています。

→悪くなると尿が出なくなり、老廃物などが体に蓄積し、尿毒症になるおそれがあります。

2. 血圧を調整する！

腎臓は、塩分と水分の排出量をコントロールすることによって血圧を調整しています。また、腎臓は血圧を維持するホルモンを分泌し、血圧が低いときに血圧を上げます。

腎臓と血圧は密接に関係し、腎臓の働きの低下によって高血圧になることもあります。

また、高血圧症は腎臓に負担をかけ、腎臓の働きを悪化させることもあります。

3. 血液をつくる司令官！

血液(赤血球)は骨髄の中にある細胞が、腎臓から出るホルモン(エリスロポエチン)の刺激を受けて作られます。

→悪くなると、このホルモンが出にくくなるため、血液が十分に作れず貧血になることがあります。

4. 体液量・イオンバランスを調整する！

腎臓は体内の体液量やイオンバランスを調節し、体に必要なミネラルを体内に取り込む役割

も担っています。

→悪くなると体のむくみ、疲れやめまいなど、体にさまざまな不調が現れることがあります。

5. 強い骨をつくる！

骨の発育には複数の臓器が関わっています。その中でも腎臓は、カルシウムを体内に吸収させるのに必要な活性型ビタミンDをつくっています。

→悪くなると活性型ビタミンDが低下し、カルシウムが吸収されなくなって骨が弱くなるなどの症状が出てくるおそれがあります。

慢性腎臓病(CKD)予防対策

肥満、運動不足、飲酒、喫煙、塩分のとり過ぎ、ストレスなどの生活習慣は、CKDの発症に大きく関与しているといわれています。また、メタボリックシンドロームでも、CKDの発症率が高まることが分かっています。そのために、まずは生活習慣の改善が重要です。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある人は、医療機関を受診してきちんと治療をしておくことも大切です。

また、健診受診時に、①尿たんぱくが(+)以上、かつeGFR値が60未満の方で、腎機能関係の疾病が未治療の方は一度医療機関の受診をお勧めします。

※「eGFR値」とは、血液中のクレアチニン値に年齢・性別の条件を加味し推計された値であり、「60未満」で腎臓の機能の低下が疑われます。

実は、人体のネットワークの指令塔の役割を果たしている腎臓、寿命を決めるとさえ言われています。予防対策・早期発見・早期治療が健康長寿のカギとなるので、腎臓を大切にしましょう。





敗血症について



昨年ある有名人が敗血症のため亡くなったと報道されました。あまりなじみのない病名ですが、最近入院患者さんなどでは増えているようなので基本的な事は知っておきましょう。

①敗血症とは

なんらかの感染症を起こしている細菌などが増殖して炎症が全身に広がり、重大な臓器障害が起き、重篤になっている状態をいいます。敗血症を引き起こした原因を見つけ治療を早期に開始しなければ、命に関わる危険もあります。

②原因

どんな感染症でも敗血症を起こす引き金になる可能性があります。原因となる細菌として主なものに、連鎖球菌、ブドウ球菌、大腸菌、緑膿菌などがあります。また細菌感染だけでなくウイルスやカビなどの真菌、寄生虫などによる感染症も原因となることがあります。

一般的には、肺炎、尿路感染症が原因のことが多く、他に腸管感染症、血流感染症などがあります。男性は肺炎などの呼吸器感染症、女性は尿路感染症などの泌尿器感染症が原因となることが多いようです。

③症状

障害が起きている臓器によって様々な症状が出ます。

- ・初期には…悪寒、発熱、高熱に伴う震え、発汗など
- ・症状が進行すると…心拍数や呼吸数の増加、血圧低下、排尿困難、意識障害など
- ・重症では…腎不全、肝不全などの臓器不全、皮下出血がある時は、DIC（播種性血管内凝固症候群）の可能性がります。

④治療

感染症の原因となっている病原体を特定し、対応した薬剤を投与し治療します。

細菌が原因なら抗菌薬、ウイルスが原因なら抗ウイルス薬、真菌なら抗真菌薬、寄生虫の時は寄生虫薬を使用します。

外科的治療が必要な時もあります。症状が進

行している場合には原因菌が特定できる前から薬剤の投与を行う必要がありますが、耐性のある薬剤もあり注意が必要です。人工透析や血糖を下げるためのインスリン注射を行う事もあります。

⑤予防

免疫力の低い乳幼児や高齢者、慢性疾患やがんなどの病気治療で免疫機能が低下している人は、まず敗血症の原因となる感染症を起こさないことが重要です。基本的な事ですが、手洗い、うがいを励行し、風邪などの感染症にかからないように気をつけましょう。

またインフルエ

ンザやコロナワクチン、肺炎球菌ワクチン、带状疱疹ワクチンなど感染症予防のためのワクチン接種は敗血症予防につながります。

⑥免疫力を高めるために

私たちの周りには常にウイルスや細菌などが溢れていて、感染症などを起こす危険があります。これらから身を守るためには、身体の防御システム(免疫力)を高める事が大切です。

免疫が正常に機能するには、自律神経がバランス良く働く事が大切です。そのためには

- ・身体を動かす
- ・バランスの良い食事
- ・ぐっすり眠る
- ・よく笑う
- ・身体を温める
- ・リラックスできる時間を作る

などに気をつけることが大切です。



洗剤いらずの不思議なふきん

“びわこふきん”

今治に住んでいると身の回りに質の高いタオル製品があるのが当たり前。私も今まで、タオルや布製品に困ったことはありませんでした。しかし、エコの目線で日本中を見渡すと今治タオルとはまた違った、エコで素敵な製品を見つけました。

・洗剤なしで洗い物ができる！

びわこふきんは、滋賀県琵琶湖の水質が洗剤に含まれるリンによって汚染され、地域住民によるリンを含まない洗剤をなくす運動が高まった頃に開発されました。「ガラ紡」といわれる独特の紡績法で作られていて、表面がでこぼこしています。油汚れをヘラや紙で取り除いてから、お湯をかけてびわこふき

んで拭けば、このでこぼこが汚れを落としてくれます。もちろん拭き上げに使うのもOK。

・お風呂でもつかえる！

表面のでこぼこは見た目からは想像できないくらい柔らかく、石鹸なしで体も洗えちゃいます。皮膚の弱い方や赤ちゃんにもおすすめです。



びわこふきんは平野みらい薬局で販売中です。処方箋なしでもお気軽にお越しください。

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

