

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第 420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

愛媛県では新生児聴覚検査が一部公費負担で受けられます!

3月3日は「耳の日」です。聴覚障害は、早期発見・早期療育が大切ですが、新生児聴覚検査をご存じでしょうか?新生児聴覚検査とは、赤ちゃんの聴覚に問題がないかを早期に発見するための検査です。生まれつき、両側の耳の聞こえに問題があるお子さんは1000人に1~2人とされています。

検査により、聴覚の問題を早期に発見し、適切な治療を行うことで、言葉の発達への大きな効果が期待できます。



どのような検査ですか?

赤ちゃんが眠っている間に、音を聞かせて脳波を測定する自動聴性脳幹反応検査(自動ABR)または内耳から放出される小さな音を測定して判定する耳音響放射(OAE)による聴覚検査で行います(病院により検査方法が異なります)。いずれも短時間で安全に行える検査で、痛みや副作用もありません。

いつ、どこで検査を受けたらよいですか?

出生後入院中、もしくは生後1か月までに、出産した医療機関で行います。医療機関に検査機器のない場合は、検査可能な医療機関を紹介してもらいましょう。

検査費用はどのくらいかかりますか?

検査費用は、医療機関・検査方法により異なりますが、およそ2000~7000円程度です。検査は健康保険が適応されないため、自費診療となります。愛媛県内の市町では、検査費用の一部公費助成を行っています。

◎新生児聴覚検査費用の公費助成について

<対象者>

愛媛県内の市町に住民票がある妊婦が出産した新生児

<公費助成対象検査>

初回検査

確認検査(必要な方のみ)の計2回

<公費助成額>

1回の検査につき3000円まで

<受診票>

妊娠届出をされた方には、母子健康手帳と一緒に「新生児聴覚検査受診票」を交付しています。

※詳しくは、お住まいの市町の新生児聴覚検査担当窓口まで、お問い合わせください。

検査の結果「反応あり」(パス)でした。 聞こえの心配はありませんか?

現時点では、聞こえに問題はありませんが、今後の成長過程で中耳炎やおたふく風邪などで、あとになって難聴が生じる場合もあるため、退院後も1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査などで耳の聞こえはどうか、ことばの増え方は順調かなどの確認をしっかりとっていくことが大切です。

検査の結果、「反応なし」(要再検)でした。 聞こえの障害があるのでしょうか?

「要再検査」であった場合でも、必ず耳の聞こえが悪いとは限りません。生まれたばかりの赤ちゃんは、耳の中に液体(羊水)が残っているなどの原因で、検査にパスしないことがあるため、再検査を受けることが必要です。



その目の症状、ドライアイではありませんか？

目が疲れやすい、何となく不快感を感じることはありませんか？スマホ、テレビ、パソコンなどを使う時間が長く、目を酷使してしまい、目の疲れが原因で調子が悪くなることもあります。もしかしたらドライアイが原因かもしれません。ドライアイは2200万人以上の方がかかっていると推定されていますが、あまり病気として認識されていません。

1. どんな病気？

目の表面には涙の層があり、表面を保護してくれていますが、涙の量が減る、または成分が変化するなど、不安定になっていることが原因で目が疲れやすくなったり、目の表面に傷ができたりすることもあります。進行すると目の痛みや、視力低下、角膜上皮の剥離を発症してしまうこともあります。

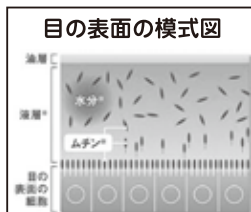
2. ドライアイには次のような症状があります。

- ・目の乾き ・重たい感じ ・涙が出る
- ・異物感（コロコロ、チクチクする感じ）
- ・痛み ・疲れ ・かすみ
- ・コンタクトレンズを装着している時の不快感

3. 涙の役割

涙は、外側から油層、液層の二層構造となっていて、次のような役割があります。

- ・乾燥防止
- ・感染予防…殺菌作用
- ・洗浄…ゴミや抗原（アレルギーの原因）などを洗い流す
- ・酸素や栄養補給



※ムチン：水分を目の表面につなぎとめるために必要な成分

4. ドライアイの原因

次のような方はドライアイになりやすいと言われています。

- ・コンタクトレンズを使う
- ・パソコンを長時間使う
- ・エアコンを長時間使う
- ・夜更かしする事が多い
- ・旅行や出張が多い ・喫煙



- ・花粉症がある ・運転をよくする

上記以外にも飲んでいる薬が原因でドライアイになることがあります。気になる方は、医師、薬剤師に相談しましょう。

5. 加齢とドライアイ

年を重ねると様々な老化現象が現れますが、目も例外ではなく年齢とともに涙を作る涙腺の分泌機能が低下し、涙の量が減ってドライアイの症状が出るが多くなります。

6. 診断と治療

目の表面に障害が起きているかどうかの診断は、眼科で検査を受ける必要があります。目に不調を感じた時は、早めに眼科を受診しましょう。

ドライアイの治療には主に次の点眼薬が使用されます。

- 水分を補給し、傷ついた角膜を修復する点眼液
- 涙の成分に直接働きかけて正常に戻す点眼液
- 点眼液で効果がない場合、涙点プラグ（涙の排出を人為的に遮断する方法）が挿入されることもあります。また保護眼鏡の使用でも症状が和らぐ事もあります。

7. ドライアイの対策

- パソコンを使う時

- ・パソコンの画面を目の位置より下に置く
- ・こまめに休憩を取る
- ・意識的にまばたきをする

- エアコンを使う時

- ・直接風に当たらないようにする
- ・加湿をする

- コンタクトレンズを使用する時

- ・コンタクトレンズ専用の点眼液を使用する
- ・加湿をする
- などを意識してみましょう。

- 涙の分泌は、日中に比べ夜間は少なくなります。日中より夜～朝に調子が悪い方は、点眼液を使うタイミングを工夫してみましょう。

2022年度 ⑥ 健康教室を開催します 貧血予防の食事

●日時：3月27日（月）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：「貧血」についてのお話、貧血予防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

貧血予防の食事 【鉄:9.4mg】

ごはん(150g) 【鉄:0.1mg】



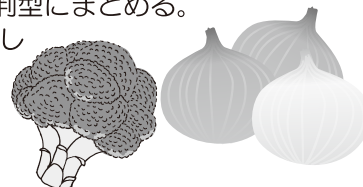
油揚げの焼コロッケ 【鉄:2.9mg】

〈材料〉1人分

- ・油揚げ …………… 1枚
- ・じゃが芋 …………… 100g
- ・玉ねぎ …………… 30g
- ・乾燥ひじき …………… 1g
- ・牛肉ミンチ …………… 20g
- ・油(炒め用) …… 2g(小さじ1/2)
- ・塩こしょう …………… 少々
- ・めんつゆ …………… 小さじ2
- ・油(焼く用) …… 8g(小さじ2)
- ・ブロッコリー …………… 30g

〈作り方〉

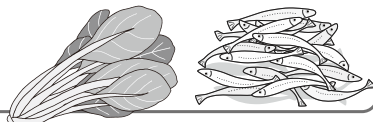
- ① じゃが芋は皮をむき、茹でて熱いうちにつぶす。玉ねぎはみじん切り、ひじきは水で戻しておく。
- ② フライパンに油をひき、玉ねぎを炒める。牛肉ミンチとひじき、塩こしょう、めんつゆを加えて炒まったら、粗熱を取る。
- ③ ①と②を混ぜ合わせて2等分にする。
- ④ 油揚げを半分に切り、切り口から裏返して袋を作る。その中に③を入れて閉じ口は折り曲げて下にし、小判型にまとめる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、閉じ口を下にして並べ、各面焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 茹でたブロッコリーと皿に盛り付ける。



小松菜のシャキシャキサラダ 【鉄:2.8mg】

〈材料〉1人分

- ・小松菜 …………… 80g
- ・切干大根 …………… 10g
- ・人参 …………… 10g
- ・かつお節 …………… 2g
- ・しらす …………… 5g
- ・ポン酢 …………… 10g(小さじ2)
- ・ごま油 …………… 2g(小さじ1/2)



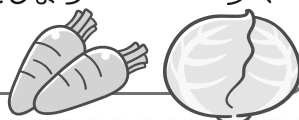
〈作り方〉

- ① 小松菜はさっと茹で、水気を絞り、3cm幅に切る。切干大根は水で戻しておく。人参は千切りにし、茹でておく。
- ② ①とかつお節を和える。混ぜ合わせたポン酢とごま油をかけてよく絡ませ、しらすを上から盛る。

アサリのミルク味噌スープ 【鉄:3.6mg】

〈材料〉1人分

- ・アサリ缶 …………… 20g
- ・キャベツ …………… 30g
- ・人参 …………… 10g
- ・しめじ …………… 20g
- ・アサリ缶の汁+水 …… 50ml
- ・牛乳 …………… 100ml
- ・味噌 …………… 9g(大さじ1/2)
- ・塩こしょう …………… 少々



〈作り方〉

- ① キャベツは一口大、人参はいちょう切り、しめじは小房に分ける。
- ② アサリ缶の汁と水を鍋に入れ、①とアサリを加えて蓋をして煮る。
- ③ 牛乳を入れ、沸々としてきたら味噌を溶かし入れ、塩こしょうで味を調える。

早めに気づいて！貧血

体がだるく疲れやすい、動悸や息切れがする、ふらつくなど、ちょっとした体の不調が実は貧血のせいだったというのはよく聞く話かと思えます。貧血をそのままにしておくと、症状が悪化してしまったり、貧血の裏に隠れている病気が知らないうちに進行してしまったりという事態になりかねません。決して侮ってはいけない貧血。気をつけるべきポイントをお伝えします。



貧血とは

血液の成分である赤血球に含まれるヘモグロビンの濃度が低くなった状態をいいます。ヘモグロビンは、血流に乗って酸素を体のすみずみまで運ぶ働きをしています。そのため、ヘモグロビンの量が低下すると体中に十分な酸素が行き渡らず、さまざまな不調が現れます。

貧血の原因や種類

貧血の中で最も多くみられるのは鉄欠乏性貧血ですが、それ以外にも、溶血性貧血・腎性貧血・巨赤芽球性貧血・再生不良性貧血など多くの種類があり、重複することもあります。

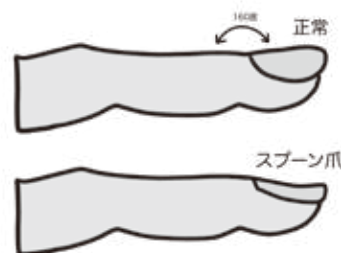
また、鉄欠乏性貧血だと判明しても、何が原因で鉄欠乏が起こっているのかの判別も重要です。一般的な鉄欠乏の原因として、若い男性では胃や十二指腸の潰瘍や痔、女性ではダイエットによる鉄の摂取不足や子宮筋腫による月経過多などが多く、さらに中高年以降では男女ともに胃がんや大腸がんが原因となることがあります。

鉄欠乏性貧血でみられる症状

鉄分が不足し、ヘモグロビンの生成が減少すると、体の各組織や臓器が酸欠状態になりま

す。脳にも大きな影響を与え、めまいや頭痛といった症状が現れます。筋肉が酸欠状態になると、全身がだるく疲れがなかなか取れないといった症状も起こります。心臓は大量の血液を流して酸素不足を解消しようと、鼓動を早くします。呼吸が激しくなるのも、酸素を体に取り入れようとするためです。肺や心臓、脳などに負担がかかり、心不全など深刻な病気を引き起こしてしまうケースもあるのです。

この他、鉄分は代謝や細胞増殖などの生命現象に必須の栄養素でもあり、心の健康に深くかわる脳内の神経伝達物質の合成にも関わっているため、爪が反り返る、割れやすくなる、肌荒れ、抜け毛や、意欲の低下なども見られることも。体に起こる変化を見逃さないようにしましょう。



治療

貧血の治療は、原因ごとに異なります。背景に貧血の原因となる疾患がある場合には、それに対する適切な治療を行います。栄養素不足による貧血の場合は、鉄剤の投与を行います。その他ビタミンB₁₂、葉酸などの摂取不足が原因の場合は、ビタミン製剤を投与することがあります。



体が貧血状態に適応してしまって自覚症状に乏しいケースもあります。貧血かとも思い当たる症状がある方や不安な方は、一度医療機関で検査をしてみましょう。

心のお手入れ 忘れていませんか

人生100年時代に突入した現代において、私たちを取り巻く環境は大きく変化しています。その変化に伴いストレスの原因も多様化しています。ストレスがたまったまま解消されずにいると、頭痛やうつ病、自律神経失調症、高血圧などさまざまな病気になることがあります。日本人の平均寿命が延び、高齢化が進む中、高齢者にとってこころの健康を保つことは大きな課題となっています。

○加齢に伴うストレス

心理的要因:退職、配偶者の死、子どもの独立、経済的問題などの喪失体験

身体的要因:身体的な衰え、視覚や聴覚などの感覚機能の低下に伴う孤独感や疎外感、「お世話されること」の劣等感

生物学的要因:脳の萎縮による記憶力、判断力の低下から物事に対する確かな判断ができなくなるなど、日常生活への影響

社会文化的要因:人間関係や、精神的な病気などに対する偏見

高齢になると、悩みや不調があっても我慢してしまう傾向があります。

ストレスは私たちが生きていく上で避けることができないものですが、対処しないままにしていると、こころや身体の健康に悪い影響を与える可能性があります。高齢者にとって特に注意が必要なストレス関連疾患として、老年期うつ病があります。老年期うつ病は高齢者本人も周囲の人も発症に気づかないことが多く、また認知症とも間違われやすいため見落とされることもあります。

高齢者のうつ病の特徴

●身体的な症状が強い

心の不調よりも、頭痛、吐き気、肩こり、関節痛、耳鳴り、不眠など、身体のトラブルが強く現れます。他の病気によっても起こりうる症状がほとんどなので判断が困難です。

●不安や焦燥感が強い

さまざまな心配事やストレスからくる不安・

焦燥感から落ち着きがなくなり、イライラしたり、じっとしていられず動き回ったり、おしゃべりになったりします。

●意欲や集中力の低下

反応が鈍くぼんやりしていることが長くなります。疲れやすくなったり、これまで楽しんでいた趣味などにも関心を示さないなど、興味や喜びの感情が乏しくなります。

上記のような症状はうつ病のサインかもしれません。かかりつけ医か、専門の医療機関等に相談するようにしましょう。

高齢者のストレスの対処法

・会話・コミュニケーションを楽しむ

友人や家族に話を聞いてもらうことは、不安な気持ちを落ち着かせ、安心感を得る効果があります。話すうちに、自分自身悩んでいたことが整理され、気持ちが楽になるということもあるでしょう。悩みやストレスをひとりで抱えこまないためにも、普段から相談できる相手を持つことは大切です。

・趣味や運動を楽しむ

会話や趣味を楽しめる仲間を持ったり、スポーツなどをして身体を動かすことはストレス解消に繋がります。

・たくさん笑う

「笑うこと」によってストレスのレベルが下がり、リラックス効果があり、免疫力が向上すると言われています。笑う機会を意識的に増やしてみるのもよいでしょう。

・人生に目標を持って楽しむ

どんな小さな目標であっても、目指すものがあれば私たちは前向きな気持ちで過ごすことができるものです。無理のない範囲で自分がやりたい目標を持つことが大切です。

健康は、単に病気に罹っていないということだけでなく、精神的に健康であることも含まれます。病は気から、心の健康寿命をのばして、健康長寿を目指しませんか。



エシカル消費

エシカル消費とは、環境に良いものや適正な価格のものといった、地域の活性化や雇用などを含む、人・社会・地域・環境に配慮した消費行動のことです。

エシカル消費と聞くと、難しく感じてしまうかもしれませんが、私たちの普段の生活の中で少し意識するだけで実践することができます。ここでは、エシカル消費の具体例をご紹介します。

<環境への配慮>

- ・エコ商品を選ぶ
- ・食品ロスを減らす



<人・社会への配慮>

- ・フェアトレード商品（発展途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に取引された商品）を選ぶ
- ・売上金の一部が寄付につながる商品を選ぶ
- ・障がいがある人の支援につながる商品を選ぶ

<地域への配慮>

- ・地元の産品を買う
- ・被災地の産品を買う

私たち一人一人が、日常生活でできることから実践してみましょう。

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。

(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