

正しい知識で正しい治療

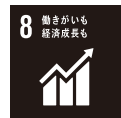
平野 医薬だより

第 421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 ⑥ 健康教室「貧血予防の食事」を開催しました

3/27(月)10時から平野みらい薬局にて、2022年度⑥健康教室「貧血予防の食事」を開催しました。5名の方に参加いただき、楽しく過ごしました。



はじめに、日浅薬剤師より「早めに気づいて！貧血」と題して話がありました。貧血とは、血液成分中の赤血球数やヘモグロビンが減少した状態で、全身への酸素供給不足により、めまい・頭痛・倦怠感などの症状が現れます。貧血の原因は、①過剰な出血(月経・出産・消化器がんなど)②赤血球数の材料不足(鉄・ビタミンB₁₂・葉酸の不足、胃切除などによるビタミン吸収不足)③血を作る機能の病気④赤血球を破壊する病気などがあります。貧血治療の基本は、貧血の原因を突き止めることが大事で、「たかが貧血」と放置しないで検査を受けましょう。

次に、真鍋管理栄養士から貧血予防の食事のとり方について話がありました。欠食や偏食などにより栄養バランスが崩れると鉄も不足します。食事のポイントは①1日3食をきちんととって、鉄やたんぱく質、ビタミンなどの栄養素を効率よく補給しましょう。②鉄を多く含

む食品(ヘム鉄:レバー、赤身肉、赤身魚、貝類など 非ヘム鉄:青菜、大豆製品など)をしっかりととりましょう。

その後はみんなで食事を作って試食しました。参加者の中には、自身の検査値を持参して質問する方もいました。「楽しくて美味しかった」「今日の話に基づいて今後気をつけていきたい」「アサリ缶に鉄分が多いのを初めて知った」「かつお節に鉄分が多いので日常的に使ってみたい」などの感想を寄せていただきました。

平野薬局では今後とも健康支援事業を行っていきます。ご意見やご要望をお寄せください。



健康寿命とワクチンの勧め

新型コロナウイルス感染症の蔓延は、多くの人が「感染症」という病気を改めて意識する大きなきっかけになりました。人は歳を重ねるにつれて個人差はあれど病気になる頻度が高くなります。健康寿命の延伸はワクチンだけで解決できるものではありませんが、ワクチンで防げる感染症(Vaccine Preventable Diseases、VPD)があるのも事実で、ワクチンと健康寿命の延伸は密接に関係しています。

これまで人類はワクチン接種によって、ポリオや髄膜炎菌感染症などの重症化や死亡リスクの高い感染症の発症を抑えてきました。現在、日本で接種可能なワクチンは29種となっています。ワクチン接種の機会は、感染によるリスクが高い疾病に関して法律に基づいて市区町村が主体となって実施する「定期接種」と、自身の選択によってワクチンを接種できる「任意接種」があります。



インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチン

現在肺炎は、がん、心臓病に次いで3番目に死亡率の高い疾病であり、全体の9%を占め、80歳以上に多く発症しています。肺炎の主な原因は、肺炎球菌によるもので約2割を占めます。肺炎球菌ポリサッカライドワクチン(PPSV23)接種の効果に関しては、特別養護老人ホームで行った比較試験でその効果が確認されました。しかし、1回の接種では約7年後にその効果が減弱することが確かめられたため、2009年よりPPSV23の再接種が可能となりました。2014年からPPSV23は、65歳以上の成人



に対して定期接種(B類)ワクチンとなりました。しかしながら、接種率は伸び悩んでいます。

また、高齢者の肺炎を予防するためインフルエンザワクチンとの併用もその効果が確認されています。感染症の予防には、日ごろからの手洗い等の対策も重要です。特に、高齢者に頻発する誤嚥性肺炎は、口腔ケア不足により口腔内に常在(存在)する肺炎球菌や嫌気性菌が増殖し、肺に入り込んで発症することが多いです。したがって、ワクチン接種に加えて、日ごろからの健康増進、手洗いやうがいの励行等、風邪の予防策も忘れてはなりません。

带状疱疹ワクチン

水痘は、治癒した後もウイルスは体内の神経に潜伏感染します。带状疱疹は、加齢や体調不良、ストレス等が引き金となり、潜伏感染しているウイルスが再活性化し、神経を伝わって皮膚に到達することで発症します。通常は、左右どちらかの神経に沿って生じ、皮膚が赤く腫れて痛みを伴います。また、皮膚の症状が消えた後にも带状疱疹後神経痛といわれる痛みが残ることもあります。带状疱疹は50歳を過ぎると発症が増加することから、ワクチン接種による予防が有効となります。



小児に必要なワクチンの多くは定期接種となっていますが、大人にとって重要なワクチンはほとんどが任意接種で、また個人負担額も多くなることからワクチン接種率が上がらない要因となっていると思われます。ただ、心配事がひとつ減ることは、精神面でも健康的なことではないでしょうか。「できることはやっておく」そのひとつとして大人の「予防接種」をお考えください。

二の腕、ウエストスッキリ体操

暖かくなり、上着を脱いで薄着の季節になりました。今まで洋服で隠れていた二の腕やウエスト周りが気になりませんか？気になる部分を引き締めすっきりと見せるための運動を紹介します。

1. 二の腕スッキリ体操

○足を開いて立ち、両腕を肩の高さに上げます。手のひらは下向きです。息を吸って吐きながら、両腕を広げて両手のひらを上に向け、腕の高さをキープしたまま背中の方へ寄せます。これを繰り返しましょう。



○両腕を肩の高さに広げた状態で腕の付け根から手のひらと手の甲が上下交互になるように腕をねじります。これも繰り返し行います。テンポを早くしたり遅くしたりするとより効果的です。肩の位置が動かないように注意しましょう。



2. ウエストスッキリ体操

両手を真横に広げ、顔と胸は真正面のまま片足を内側にねじります。1回目より2回目はより強くねじります。左右交互に繰り返しましょう。



3. 足腰の筋力アップ

足を広げて立ち、両腕を後ろに組んで、胸を起こしスクワットします。後ろに壁があるのを意識してまっすぐ下におろします。1、2で下ろし、3、4で上げるなど工夫するとより効果的です。繰り返し行います。



ご自身の体力に合わせて回数は自由に、音楽に合わせて行うのも楽しいですよ。隙間時間を見つけて少しずつでも毎日行う事で、効果が実感できることと思います。

体操を始める前に、二の腕やウエストのサイズ測定をしておくともより効果が実感でき、楽しみも増えることでしょう。

指導、写真モデルは、平野健康体操教室講師の明比洋子先生です。健康体操教室は毎月第1、第3土曜日16時30分～平野みらい薬局2階にて行っています。興味のある方はぜひご連絡ください。(1回1000円、運動のできる服装で、水分は各自ご持参ください。)

動画をご覧になりたい方は、こちらのQRコードからどうぞ



たかが汗？されど汗！ ～多汗症について～

多汗症とは？

多汗症とは、日常生活で困るほど汗の量が多くなる病気です。ワキや手のひら、顔など、体の一部だけの多汗症と、全身の多汗症があります。何か他の病気や障害が原因となっても汗の量が多くなることもあります。特に明らかな原因が見当たらないことも少なくありません。

多汗症の種類

原因	多汗症の症状がみられる部位	
	ワキや手のひら、顔など体の特定の部位 局所性多汗症	全身 全身性多汗症
他の病気や障害が原因ではない(特に原因がない) 原発性多汗症	原発性局所多汗症	原発性全身性多汗症
他の病気や障害が原因 続発性多汗症	続発性局所多汗症	続発性全身性多汗症



ワキの多汗症について

原発性局所多汗症のうち、ワキに多汗症の症状がみられるものを、「原発性腋窩多汗症(げんぱつせいえきかたかんしょう)」と呼びます。「腋窩」とは「ワキ」のことで、「他の病気や障害など原因がないにもかかわらず、ワキ汗の量が多くなる病気」という意味です。

こんな症状で困っている方は、原発性腋窩多汗症かもしれません。

- 汗ジミができて人目が気になったり、恥ずかしい思いをしたりする
- ワキから汗がツーツと流れ落ちる不快感で勉

強や仕事に集中できない

- 着たい服を着られない、人との交流をためらう、対処の時間や費用がかかる

日本ではおよそ20人に1人がかかる決して珍しくない病気で、多くの方が自分の汗に悩んでいます。

また、多汗症の症状が強くなる季節については、半数以上が「夏」と答えています。一方で、「季節を問わず一年中悩みが絶えない」という人も4割弱います。



治療法について

●外用薬

汗を出す指令をブロックするはたらきのある塗り薬やシートをワキに塗布します。

●注射

汗を出す指令を伝える神経に作用する薬をワキに注射します。

●手術

汗を出す指令を伝える神経を切断します。合併症として代償性発汗(胸・背中・腰・太ももなどワキより下の汗が増える)が起こる場合があるので、他の治療法では効果が見られない場合に、医師と十分相談したうえで、患者さんの強い意志がある場合に行います。

●その他

神経ブロック、レーザー治療、内服療法、精神(心理)療法が上記の治療と一緒に用いられることがあります。

病院では、問診や視診を行い、「原発性腋窩多汗症」かどうか診断します。症状の程度、治療法の安全性、ライフスタイルや費用負担を考慮して、あなたに合った治療法と一緒に考えていくことになります。

もしご自身が「原発性腋窩多汗症かな？」と思ったら、お近くの皮膚科などのお医者さんに相談してみてください。



心臓弁膜症



現在日本人の死因第2位は心臓病。狭心症や心筋梗塞などはよく耳にしますが、「心臓弁膜症」は意外と知られていないのではないのでしょうか。

心臓弁の仕組みと働き

心臓の構造は、右心房・右心室・左心房・左心室という4つの部屋に分かれています。それぞれの間にはドアのように働く「弁」があり、弁は血液を押し出す時に開き、流れ終わったら閉じて血液を全身に送り出しています。心臓弁は、血液が常に一方向に流れるように維持し、逆流を防止しています。

心臓弁膜症とは

心臓弁膜症とは、弁が加齢・感染症・外傷・生まれつきなどの問題によって正常に機能しなくなることで、心臓のポンプ機能に様々な支障をきたした状態を指します。弁の開きが悪くなり血液の流れが悪くなる「狭窄」や、弁がしっかりと閉じなくなり血液が逆流してしまう「閉鎖不全」があり、またこれらが同時に起こることもあります。

誰もが発症する可能性があり、放置すると心不全や不整脈を引き起こし、最悪の場合は突然死にいたる場合もあります。

症 状

胸の痛みや息切れ、動悸、足のむくみ、だるさ、体重増加などの症状がありますが、加齢に伴う体の変化に似ていることから、見逃されがちです。

症状を見逃さないために半年前と比べて体の変化がないかをチェックしてみましょう。少しでも不安な症状が見られた時は、主治医に相談しましょう。



検 査

聴診と心エコー検査(超音波検査)を行います。

聴診:心音の異常や心雑音の有無を確認します。異変をみつけたら、超音波による心エコー検査でさらに細かく調べます。

心エコー検査(超音波検査):超音波によって心臓の弁の動きを確認する検査方法です。異常のある弁を特定し、弁の動きや狭窄・逆流を測定・診断できます。痛みもなく短時間で済む検査で、現在の症状を細かく知ることができます。

心臓弁膜症は進行する可能性のある病気です。65歳以上になったら年に1回心エコー検査を受けるのがおすすめです。



治 療

自然治癒することはないため、状態に応じて治療方法を選択します。

初めのうちは薬で症状を緩和し、心臓にかかる負担を軽減しながら経過観察を行います。進行すると心臓の弁の悪い部分を修復したり、弁そのものを交換する外科手術が必要になります。近年ではカテーテルを用いた負担の少ない治療方法も広がりつつあります。

加齢による変化で、弁が硬くなったり弱くなったりして、心臓弁膜症の有病率は年齢とともに上がる傾向にあります。心臓弁膜症は早期に発見し、適切なタイミングで治療することで、心不全を防いだり、以前の暮らしを取り戻すこともできます。「少し動くとドキドキする」「からだのだるく、むくみがある」「階段の上り下りがつらい、息切れや胸の痛みがする」といったことに心当たりがあれば、早めに受診しましょう。



エコ通勤

暖かくなり、自転車に乗ると気持ちの良い季節となりました。自転車で通勤や通学する人のことを「自転車ツーキニスト」と言います。NPO法人自転車活用推進研究会の理事を務め、自らも「自転車ツーキニスト」を名乗る疋田智(ひきた さとし)さんが広めた言葉です。

自転車はCO₂を排出しない、環境に優しい乗り物です。移動手段をバイクや自動車から自転車に替えることで地球温暖化対策に貢献するとともに、適度な運動による体力アップや体型のスリムアップにもつながります。

自転車の良いところ

①環境に優しい

1人を運ぶときのCO₂排出量は、自動車での移動に比べ、バスは約2分の1、鉄道は約7分の1です。もちろん自転車はCO₂を排

出しません。環境のことを考えるなら自転車や公共交通機関の利用がエコです。

②健康に良い

実際に一定期間自転車通勤を行っていた方に「自転車ツーキニストモニター事業」で検証した結果、下肢の筋力がアップし、さらに血液サラサラ効果があったそうです。

③お財布に優しい

自転車を購入する必要があるようですが、自動車と比べると低価格で購入できますし、ガソリン代もかかりません。

愛媛県では自転車ツーキニストの普及拡大を応援する「えひめツーキニストクラブ」がありますので、参加してみたいはかがでしょうか。

★4月1日から道路交通法で自転車利用者にヘルメットの着用が努力義務化されます。

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)

体と心の調和を目指して ヨガ教室

- 4月6日(木)・13日(木)
20日(木)・27日(木)
- 13時30分～15時
- 平野屋薬局3階 (TEL32-0255)
- 1回1000円
- 用意するもの
ヨガマットまたはバスタオル、
運動のできる服装(素足でします)

楽しくエクササイズ 健康体操教室

- 4月1日(土)・15日(土)
- 16時30分～18時
- 平野みらい薬局2階 (TEL23-4466)
- 1回1000円
- 用意するもの
運動のできる服装、靴(室内ではけるスニーカーなど)、タオル、
お茶など水分補給できるもの

(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

