

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第 422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

令和5年5月8日より、新型コロナ ウイルス感染症の5類移行に 伴い感染対策が変更されます。



Q.1: 新型コロナの感染法上の分類が季節性インフルエンザなどと同じ「5類」になると何が変わるの?

A: 感染者への入院勧告や、感染者や濃厚接触者の外出制限がなくなり、屋内で推奨されてきたマスクの着用も個人や事業者の判断に委ねられます。(ただし、医療機関への受診や高齢者施設への訪問時など、感染防止対策にマスクが効果的な場面もあります。また、飲食店や交通機関などの事業者が、感染対策や事業上の理由などによって、利用者または従業員にマスクの着用を求めることは許容されます。)感染者の把握、感染者を診療する医療機関への補助も変わります。緊急事態宣言、飲食店に対する営業時間短縮などの要請も無くなり、入国者の水際対策も原則的に無くなります。また、将来的には、医療費やワクチン接種が全額公費負担から、一部自己負担に変わっていく見通しです。

Q.2: 感染の疑いがある場合の検査や診療は?

A: 医療体制については5類移行後に一気に変えるのではなく、段階的に移行させ将来的には、季節性インフルエンザなど他の5類感染症と同じように、どの医療機関でも診療できるようになります。入院治療についても、医療機関が調整するよう変わっていく見通しです。今治市でも4月に地元の医療機関、保健所や消防の担当者などが集まり今後の診療体制

について話し合う会議が開かれました。自宅療養中の患者の容体が急変した場合の対応は、救急医療機関やかかりつけ医で対応するとしています。また、入院患者の受け入れについては、救急病院どうして連絡を取り合って調整することを確認しました。このほか、入院患者との面会は、現在ほとんどの医療機関で禁止されていますが、15分程度と時間を制限したうえで、少人数での面会を認める方針です。5月中はこの方針で対応し、その後も感染状況などを見ながら検討されるようです。

Q.3: 感染者や濃厚接触者の外出自粛はどうなる?

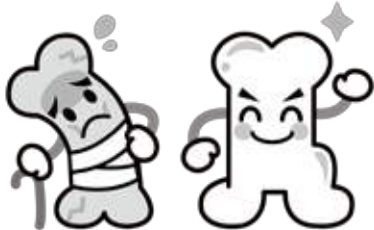
A: これまで原則として感染者は7日間、濃厚接触者は5日間、外出の自粛が求められていました。5類に移行すれば、外出の自粛要請は無くなります。ただし、インフルエンザなど他の感染症の場合と同様、発熱しているなど症状のある場合には、重症化や後遺症を防ぎ、周りの人に感染を広げないように、療養することが望ましいと考えられます。このため厚生労働省は、発症翌日から5日が経過したあとは体内のウイルス量が大きく減少するという分析結果や、海外の事例なども踏まえ、発症の翌日から5日が経過していることを療養期間の目安として示す方針を検討しています。また、その後も一定期間はマスクの着用を呼びかける方針です。



骨粗しょう症を予防するために

加齢とともに低下していく骨密度。骨の中がスカスカになり、骨がもろくなって骨折しやすくなっている状態を「骨粗しょう症」といいます。自覚症状がないままに進行するため、骨折して初めて気づく人も多くいます。骨の量は成長とともに増加し、思春期から20歳ごろにかけてピークを迎えた後、次第に骨の新陳代謝（古い骨が壊される骨吸収と新しい骨が作られる骨形成）のバランスが崩れ、減少していきま

す。特に閉経を迎えた女性や過度のダイエット経験のある人は骨粗しょう症を引き起こすリスクが高くなっています。骨の健康を守り、自在に動ける体を保つには、①カルシウムをはじめとした骨を作る栄養素を十分に摂ること②運動をして骨に適度な負荷をかけることが生活習慣で気をつけるポイントです。



栄養バランスのよい食事が骨にとっても大切

★骨と筋肉に重要な栄養素をしっかり摂りましょう。

カルシウムは骨の主成分であり、多く含む食品を日々の食卓に取り入れましょう。①手軽に食べられ、吸収率も高い、牛乳、ヨーグルト、チーズ等②骨ごと食べられるしらす干し、桜エビ、ししゃも等③植物性タンパク 大豆、豆腐、納豆等も有効④野菜では小松菜、かぶの葉等青菜全般に多く含まれます。

たんぱく質も骨の重要な成分であるとともに、筋力を保って転倒、骨折予防につながります。高齢になると不足しがちになりますが、肉、魚、卵、大豆製品、牛乳等を毎食摂るよう

に心がけましょう。**ビタミンD**はカルシウムの吸収を高めるので、魚やきのこ類を積極的に摂りましょう。

ビタミンKは骨の形成を促進する働きがあり

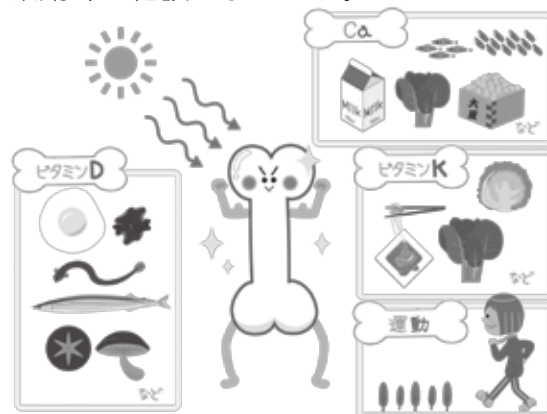
ます。緑黄色野菜や納豆、ヨーグルト等の発酵食品を摂りましょう。

ビタミンB・Cは骨を丈夫にする働きがあるので、果物や野菜、いも類もしっかり摂りましょう。

★カルシウムの排出を促進するリンや塩分量の多い食品（インスタント食品、ハム、スナック菓子等）は摂り過ぎないようにしましょう。

★カルシウムの吸収を抑制するアルコールや喫煙も注意しましょう。

※治療中の病気や飲んでいる薬の種類により摂取制限があることも。詳しくはかかりつけ医・薬剤師に相談しましょう。



骨に負荷をかける運動を続けましょう

★日の当たる屋外で歩くことで、骨に重要なビタミンDの合成も促進します。

★骨を支える筋肉を強化するために、エレベーターやエスカレーターを使わず階段の上り下りを心がけましょう。室内でスクワットや片足立ち、かかと落としなども有効です。

★思わぬ転倒などをしないように、室内を整えたり、活動しやすい靴や衣類を身につけることも大切です。



定期的に骨密度検査を受けて、いつまでも若々しく、元気に過ごしましょう。

2023年度 ① 健康教室を開催します 認知症予防の食事

●日時：5月18日（木）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：「認知症」についてのお話、認知症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

認知症予防の食事 【549Kcal】

ごはん(150g) 【252Kcal】



イワシ缶とトマトのホイル焼き 【130Kcal】

〈材料〉1人分

- ・イワシ缶(味付き) 40g(1/2缶)
- ・トマト 50g
- ・エリンギ 30g
- ・パルメザンチーズ 6g(大さじ1)
- ・パセリ(生) 少々



〈作り方〉

- ① トマトは1cm幅にスライスし、エリンギは石づきを取って半分に切り5mm幅の薄切りにする。
- ② ホイルにイワシ缶、トマト、エリンギを並べ、パルメザンチーズをふる。
- ③ フライパンに包んだホイルを置き、分量外の水を入れ中に火が通るまで蒸し焼きにする。パセリを散らしてできあがり。

キャベツのくるくる酢物 【99Kcal】



〈材料〉1人分

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ 1枚 (60g) ・人参 40g ・さやえんどう 3枚 (6g) ・もやし 20g ・くるみ 5g | A | <ul style="list-style-type: none"> ・酢 15g(大さじ1) ・塩こうじ 3.5g (小さじ1/2) ・みりん 9g (大さじ1/2) ・七味辛子 少々 |
|---|---|---|

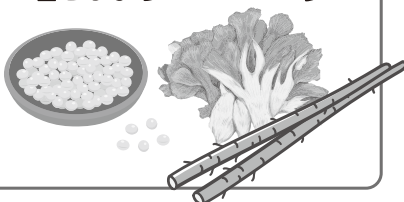
〈作り方〉

- ① キャベツは芯をとり、柔らかくなるまでゆがく。もやし、ピーラーで細くむいた人参、干切りにしたさやえんどうはそれぞれゆがいておく。くるみは細かく砕き、オーブントースターで1分程度乾煎りする。Aは混ぜておく。
- ② キャベツに人参、さやえんどう、もやしを置いて巻き、ラップで包んで少し休ませる。

大豆と新ごぼうのコンソメスープ 【68Kcal】

〈材料〉1人分

- | | | |
|--|--------|----------|
| <ul style="list-style-type: none"> ・蒸し大豆 30g ・新ごぼう 20g ・にら 20g ・まいたけ 20g ・水 180cc ・コンソメ 2.5g(1/2個) | ・塩こしょう | 少々 |
|--|--------|----------|



〈作り方〉

- ① ごぼうはさがきにして水にさらし、にらは3cm幅に切り、まいたけは食べやすい大きさにさいておく。
- ② 鍋に水とコンソメ、蒸し大豆、ごぼう、まいたけを入れ柔らかくなるまで煮、にらを入れて火が通ったら、塩こしょうで味を調えます。

認知症とクスリ(その2)

昨年3月号の医薬だよりに記事を掲載した以降も認知症の新薬に関する話題には事欠かず、日本でもレカネマブという薬が今年1月に承認申請されました。

まず新薬との違いを知っていただくために既存の認知症薬の効果を簡単に説明すると、脳内神経の働きを活発にして症状の進行を抑制・緩和させる「対症療法」薬であり、完全に治すことができる治療ではありません。

これに対して世界中で実用化に向けて現在しのぎを削っている新薬の多くは、脳内に蓄積して認知症の原因になるとされるタンパク質



「アミロイドβ」を除去することで認知機能の進行抑制が期待できるとされています。

ただし、これらの新薬もまだ完全に治せる「根治療法」薬ではありません。神経細胞の働きを失わせるアミロイドβは20年以上かけて脳内に溜まるとされていますが、新薬の最終治験期間は18ヵ月間であり、症状の悪化抑制がどれだけ続くのかは不明で、今後の検証課題とされています。

また治療対象となるのは軽度認知障害を含む早期アルツハイマー病でアミロイドβの蓄積が確認できた患者であり、病気そのものに気付いていない患者の存在や、アミロイドβの蓄積を確認するための精度の高い陽電子放出断層撮影(PET)検査は今のところ医療保険の対象外なので費用も高価です。

さらに副作用として報告されている脳内の浮腫や微小出血は無症状のことが多く、発見のために必要とされる磁気共鳴画像(MRI)検査が受けられる国内の施設も画像を診断できる専門医も限られています。

昨年の記事でも触れましたが、薬そのものが高価であることも大きな問題です。レカネマブを今



年1月に迅速承認した米国での価格は年間約350万円で、日本で承認されたとしても高い価格が予想され、高額な検査費用と合わせて考えると、国内に数十万人以上いると推計される対象患者で実際に治療を受けられる患者はごく一部のみになると思われます。

団塊の世代全員が後期高齢者となり、65歳以上の約5人に1人が認知症で、その約3分の2がアルツハイマー型認知症と推計されている2025年(令和7年)はもう目前に迫っており、待たなしの状況です。

開発中の新薬の対象とならない中等度や重度の認知症患者の治療法や、薬が効きやすい患者や実際に使うべき時期の明確化、またアミロイドβと関連して認知症の原因として疑われているタウ蛋白に作用する薬の開発や使い分け、併用の効果など明らかにすべき問題はまだ山積されています。

前回の記事でも最後に触れましたが、現時点で我々にできることとして、まずは普段から接する身近な方が、言動や性格の変化、日常生活動作における支障などに早く気付いて適切に援助してあげることが、認知症の患者さんにとって一番のクスリだと思われます。



喫煙の無駄について考えてみよう

毎年5月31日は、WHO(世界保健機関)が定めた世界禁煙デーです。今年のテーマは

”We need food,not tobacco”(私たちに必要なのは食べ物であってタバコではない)です。

世界的な食糧危機は、紛争、気候変動、COVID-19 パンデミックの影響、および食糧、燃料、肥料の価格上昇をもたらすウクライナ戦争によって拡大しています。タバコの栽培と生産は、長期にわたる地球規模の生態系への危害と気候変動につながり、農業と食料安全保障の将来を決定する上で重要な役割を果たします。(WHOホームページより)

喫煙は、がん、心筋梗塞、脳卒中など様々な病気の原因となり、また大切な家族をも巻き添えにします。コロナ禍以降喫煙室の廃止や2020年4月以降健康増進法の改正により屋内原則禁煙となったことで、禁煙したいと考えている方も多いことと思います。喫煙者の30%以上が禁煙を考えている、考えたことがあるというデータもあります。そんな方やご家族のために今回は喫煙の無駄について考えてみましょう。



5つのもったいない《仕事編》

①知らないうちにお客様に嫌がられている

タバコを吸わない人はタバコの臭いに敏感です。せつかくの接客態度がタバコの臭いで台無しになることがあります。

②仕事をさぼっているようにみられる

勤務時間中の喫煙は、仕事を離れているとみなされます。喫煙による労働生産性の損失は喫煙者1人で年間約20万円にもなります。



③病気で休みがち

喫煙者は吸わない人に比べて約2倍仕事を休みやすいそうです。

④ストレスが増える

タバコを吸うとストレス解消になるようにみえますが、ニコチンを補給してイライラを一時的に抑えるだけで、禁煙するとむしろストレスが減ることがわかっています。

⑤火災の原因になる

タバコは放火に次いで火災の原因の第2位です。職場でも火災の原因となり、人命も含めて大きな損失になります。

5つのもったいない《生活編》

①時間の無駄

1本5分でも15本で1日1時間以上の時間を奪われます。

②タバコ代

1箱580円のタバコを1日1箱吸っている場合、1ヶ月で17400円、年間で20万円以上かかります。来年以降値上げも予定されており、さらに負担が増えそうです。

③病気になって医療費がかかる

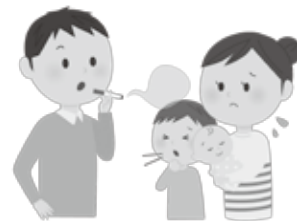
タバコは多くの病気の原因となります。またインフルエンザやコロナなどの感染症では重症化しやすいこともわかっています。

④老けて見える

皮膚が黒ずんだり、皮下のコラーゲンが壊れてシワが増えます。(スモーカーズフェイス)

⑤家族も道連れに

受動喫煙により家族も病気に罹りやすくなります。換気扇の下で吸ったり、外で吸ったりしても受動喫煙の害を防ぐことはできません。



(厚生労働省ホームページ参照)

最近は加熱式タバコに変えて喫煙を続けている方も多いと思いますが、どちらも健康被害は変わりません。今年こそ世界禁煙デーをきっかけに禁煙を始めましょう。平野薬局では禁煙希望の方のお手伝いをしています。ぜひご相談ください。



フードドライブ

フードドライブとは、家庭で使い切れない食料を寄付してもらい、地域の福祉施設やこども食堂、フードバンク団体などで活用する事業のことです。アメリカで食品ロスの削減と生活困窮者支援の目的で始まったとされています。

農林水産省発表の資料によると令和2年度の日本の食品ロスは522万トンと言われており、10kgのお米が5億7千2百万袋分の計算です。SDGsにおける食品ロスの目標は、ひとりあたりの食品廃棄を半減させることとなっています。

今治市でも「コープえひめ」「マックスバリュ」「ザ・ビッグ」「マルナカ」さんでフードドライブを常設していて、目にした方、利用

した方も増えているのではないのでしょうか。

2022年6月の報告ではコープえひめ全体で654点185kgの食品が寄せられたそうです。

ご家庭で余って食べきれない食品を持ち寄って「もったいない」を「ありがとう」に変えてみませんか。



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)

体と心の調和を目指して ヨガ教室

- 5月11日(木)・18日(木)
25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

- 5月6日(土)・20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

