

正しい知識で正しい治療

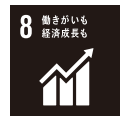
平野 医薬だより

第
423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



2023年度 ① 健康教室「認知症予防の食事」を開催しました

5月18日(木)10時より平野みらい薬局にて2023年度①健康教室「認知症予防の食事」を開催しました。参加者は6名でした。



まず初めに、佐伯薬剤師より「認知症と薬」と題して話がありました。以前と比べて忘れやすくなったと感じた事はありませんか？2020年の時点で、65歳以上の6人に1人が認知症で、2025年には5人に1人になると言われています。加齢による物忘れと認知症は違い、出来事そのものをすっかり忘れてしまうのが認知症で、ゆっくり進行し生活に支障をきたしてしまいます。認知症は早めに気付いて介入・治療する事が大切です。

続いて長嶋管理栄養士より認知症予防の食事について話がありました。認知症予防でも、まず大切なのは主食・主菜・副菜の揃った栄養バランスよい食事を3食しっかり食べる事です。不足しやすい栄養素「たんぱく質、ビタミンA・D・E・B12・葉酸・EPA・DHA」などをしっかり摂りましょう。中年期の肥満と高齢期のやせは認知症のリスクとなるので、適正体重を目指しま

しょう。バランスのとれた食事、適度な運動、地域での交流をしっかりと行い認知症を予防しましょうとの話がありました。

調理実習をして、みんなで楽しく試食を行いました。参加された方からは、「認知症予防の食事の話は初めてだったので参加しました」「話がとても分かりやすく物忘れと認知症の違いが分かった」「適当に解釈せず、専門家の話をきちんと聞く事が必要と思った」「体によさそうな献立で、しっかり噛んで美味しく食べられた」「野菜が多く目新しい献立で、薄味だったが美味しかった」と感想を寄せていただきました。



平野薬局では、引き続き健康支援事業を行ってまいります。ご意見、ご要望などお寄せ下さい。



むし歯予防のための歯磨き粉選び

2023年から、歯磨き粉の使い方（特に小児における）に関する新たな推奨が示されました。今回は日本のむし歯治療や予防を専門とする4つの学会が合同で出した声明について歯科医師からの視点で解説したいと思います。

<日本のむし歯事情>

日本の子どもにおけるむし歯の経験歯数は徐々に少なくなりはきているものの、依然として他の病気に比べてその有病率は高く、昔と比べて歯を残すための技術や公衆衛生が向上していることから、大人、特に高齢者においてはむし歯の数は増加傾向にあると言えます。

都会の歯科医院の先生と話をしていると、乳歯のむし歯の治療は珍しい、なんて話もよく耳にします（愛媛県で仕事をしているとまだまだそのような感覚はありませんが、将来的にはそのようになるのでしょうか）。



<歯磨き粉に含まれるフッ化物(フッ素)について>

むし歯を予防するためにはさまざまなアプローチが存在していますが、フッ化物の応用は、過去の多くの研究からも高い予防効果が示されています。歯磨き粉やうがい、歯科医院での塗布など、応用方法も多岐にわたっていますが、歯磨き粉を用いた局所応用は最も身近なものではないかと思えます。

<今回の声明について>

今回の声明における主な変更点は以下の2つです。

- ・ 5歳までの濃度：500ppm→1000ppm
- ・ 6歳以降の濃度：1000ppm→1500ppm

ppmと言われると、ややとっつきにくいかもしれませんが、簡単に言えばこれまでよりも高い濃度のフッ化物が推奨されるようになった、ということです。

フッ化物濃度はある程度のところまで高めれば高いほど、虫歯に対する予防効果が強いと言われてはいますが、安全面も考慮すべき部分で

す。

<安全面について>

フッ化物のみならず、あらゆる医薬品にはメリットとデメリットがあるわけですが、量と濃度を鑑みたうえで、今回の改訂にいたりしました。ちなみにですが、これまでの推奨濃度は国際的な基準と比べると低いものであり、今回の改訂によって国際的な水準にやっと追いついたという印象が専門家の中ではあります。ですので、安全面に関しては十分に配慮した提言であると考えられます。

なおフッ化物についてはさまざまな情報が錯綜しており、いわゆるデマのような怪しいものも散見されます。注意が必要であると思われるので、心配な点は信頼できるかかりつけの歯科医院でご相談ください。

<現場の専門家の立場から>

リスクに応じたむし歯予防

私が出不精なせいかもしれませんが、できるものなら最小限の介入で何事も済ませたいものです。色々なことに闇雲に手を出すのではなく、まずは自分自身のむし歯のリスクを正しく認識することが重要ではないかと日々感じています。

全員に同じアプローチが必ずしも必要なわけではありません。またライフステージや生活環境が変化することで、同じ人でもリスクは常に変化していくものです。

個々に応じたむし歯予防を実践できるよう、かかりつけの歯科医院での相談や定期的な受診が重要ではないかと思えます。




使用方法が何よりも大事

濃度の話ばかりになってしまいましたが、使用方法も大切です。

1日2回の歯磨き、使用する量、またうがいの回数など、フッ化物を効果的に使用することが何よりも大事です。



4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法 (2023年1月)
 (日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会)

年齢	使用量 (写真は約2cmの歯ブラシ ²⁾)	フッ化物濃度	使用方法
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1~2mm程度) 	1000 ppmF (日本の製品を踏まえ 900~ 1000 ppmF)	・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・1000 ppmFの歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。 ・歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。 ・歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける。
3~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	1000 ppmF (日本の製品を踏まえ 900~ 1000 ppmF)	・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は保護者が歯磨剤を出す。
6歳~成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm~ 2cm程度) 	1500 ppmF (日本の製品を踏まえ 1400~ 1500 ppmF)	・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・チタン製歯科材料が使用されていても、歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

「おすすめの歯磨き粉は？」とよく聞かれますが、各メーカーがさまざまな製品を出していますので、量やうがいの回数を遵守できるようなフレーバーの歯磨き粉を選択することが、ご自身に合った歯磨き粉選びの第一歩ではないで

しょうか。

この情報提供がひとりでも多くの方の目に留まり、地域全体の口腔衛生に対する啓蒙に繋がれば幸いです。

文責：のり（歯科医師）

脳卒中を予防して 健康寿命をのばせ!

脳卒中はどんな病気?

脳卒中は命に関わる危険な病気です。脳内の血流が急激に途絶え、脳の神経細胞がダメージを受ける病気です。脳卒中には、脳の血管がつまる「脳梗塞」と脳の血管が破れて出血する「脳出血」や「くも膜下出血」があります。

お年寄りにだけ起こる病気ではありませんが、65歳以上の要介護者数は増加しており、要介護4、5に認定される原因疾患の第1位は脳血管疾患(脳卒中)で、全ての介護度を含めても第2位となっています。

脳卒中になると脳が受け持つ多種多様な心身機能の障がい(後遺症)が出現します。障がいの回復には、長期にわたるリハビリテーション医

療や介護が必要になり健康寿命に影響します。

脳卒中の代表的な症状



激しい頭痛、胸の痛み、めまい、吐き気、ろれつがまわらない、物を落とす、片目が見えづらい、片側の麻痺

脳卒中の予防法は？

脳卒中は患者数は多いですが、発症予防・重症化予防ができる病気です。予防するには、危険因子の存在を知ることが第一歩で、自己チェックや定期的な健康診断により危険因子を避けることが大切です。その中でも「高血圧を防ぐ」ことが最も重要です。塩分の摂り過ぎに注意し、体内のナトリウムを排泄する働きのあるカリウムの多い野菜や果物も食事に取り入れてみましょう。他にも海草や豆類に含まれるマグネシウム、乳製品に多いカルシウムやタンパク質も脳卒中予防に効果があるとされています。入浴はぬるめの湯。冬場は浴室だけでなく脱衣所も暖め、トイレなどの温度差にも気を配りましょう。高脂血症、糖尿病、心臓病(特に心房細動)などの人は、脳卒中になりやすいというデータがあります。生活習慣では、喫煙・多量飲酒・運動不足・肥満・ストレスなどが危険因子です。生活習慣の見直しと適度な運動が重要です。定期的な運動はストレス軽減・睡眠不足の解消にもつながります。



脳卒中の危険因子を持つ方は、しっかりと治療・管理することが予防につながります。

危険因子とは？

コントロールできる危険因子

- 高血圧
- 糖尿病
- 心房細動
- 高脂血症

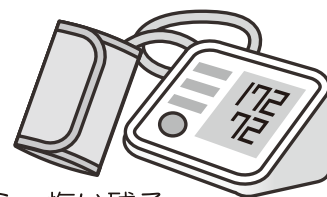
直せる生活習慣

- 喫煙
- 多量飲酒
- 年齢
- 遺伝的素因

修正できない危険因子

脳卒中予防10カ条 (※日本脳卒中協会より)

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3 不整脈 見つかれば すぐ受診
- 4 予防には タバコを止める 意志を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ



脳卒中は発症後2時間以内に治療を開始すれば、後遺症などを残しにくく良好な回復が期待できます。

脳卒中の早期発見と対応

脳卒中の治療は、FAST時間との戦いです。



下の図のような症状があったら、ためらわずに119番、救急車を呼びましょう。



大切なことは「いつ、どこで、どんな状況であったか」を医師などの関係者に的確に伝えることです。早期に発見し、早期に的確な治療ができれば回復の可能性も高くなります。

F Face 顔 うまく笑顔が作れますか? 	A Arm 腕 腕を上げたままキープできますか? 	S Speech 言葉 短い文がいつも通りしゃべれますか? 	T Time すぐ受診 症状に気づいたら、すぐに119番を!
---	--	---	--

細菌性食中毒に気をつけましょう

食中毒とは、有害な細菌やウイルスが原因で起こる健康被害のことです。食中毒の代表的な症状は腹痛、下痢、嘔吐などの胃腸障害や発熱などです。腐敗とは異なり、食中毒菌やウイルスが食品に付着しても食品の「味」「色」「臭い」は変わりません。殆どの場合、人から人には直接感染しませんが、O157、赤痢菌、ロタウイルスなどは感染力が強く二次感染を起こすことがあります。

食中毒は年間を通じて発生していますが、細菌が原因で起こる「細菌性食中毒」は、特に夏(6月～10月)に多く発生しています。

細菌性食中毒では、食品と一緒に食べた細菌が体内で増殖して食中毒が起こります。細菌自体原因となる場合と細菌が増殖する時に作り出される毒素が原因となる場合があります。



代表的な食中毒菌は以下の通りです。

①細菌性感染型食中毒

食中毒菌名	主な原因食品	菌の特徴	症状・潜伏期間	予防のポイント
腸炎ピブリオ	魚介類(海水魚) 特に生食	塩分(2～5%)を好む	腹痛、下痢、発熱、吐気、嘔吐 12時間程度	低温管理(5度以下) 魚介類は真水で洗う 加熱調理(75度で1分以上)
サルモネラ菌	鶏卵 食肉(特に鶏肉)	家畜、ペット、河川や下水などにも分布 熱に弱い 少量菌数でも発症	悪心、嘔吐、腹痛、下痢、発熱38～40度 12～48時間	卵は新鮮な物を使用、割おぎはせず、冷蔵で保存
病原性大腸菌	多種の食品 井戸水	5つのタイプ有 熱や消毒剤に弱い 少量菌数でも発症	腹痛、下痢、吐気、嘔吐、発熱、腹痛、血便 O157は死亡例も有 12時間～8日	十分な温度で加熱調理 食肉類の加熱調理は75度1分以上 定期的な水質検査 十分な手洗い
カンピロバクター	食肉(特に鶏肉) 飲料水	ペットを含むあらゆる動物に分布 少量菌数でも発症	下痢、発熱39～40度 2～7日、平均35時間	生食と調理した肉類は別に保存 飲料水の煮沸 二次汚染防止
ウェルシュ菌	水や土壌、特に食肉加熱調理品(カレー、シチュー等)	大量調理食品中(酸素が少ない状態)で増殖	腹痛、下痢 6～18時間	十分に加熱調理、調理後は早めに食べる 弁当、仕出し等注意

②細菌性毒素型食中毒

食中毒菌名	主な原因食品	菌の特徴	症状・潜伏期間	予防のポイント
黄色ブドウ球菌	おにぎり、サンドイッチなど	人、動物の化膿創、手指、鼻咽喉などに分布 食品汚染→増殖→毒素産生	吐気、嘔吐、下痢、腹痛 30分～6時間	手指に傷、化膿創のある人は、調理取り扱い禁止 手指洗浄消毒の励行
セレウス菌	穀物加工品 チャーハン等	自然環境に広く分布 食品中で増殖すると毒素を産生 4～50度で発育 芽胞形成菌	吐気、嘔吐、下痢、腹痛 8～16時間 嘔吐型:30分～6時間	一度に大量の米飯・麺類を調理しない 米飯、茹でたスパゲッティを室温放置しない 低温保存
ボツリヌス菌	レトルト類似の真空パック食品、魚肉発酵食品、はちみつ等	食品中で毒素(神経性)を発生 A～G型まで有、人の食中毒は、A、B、E 芽胞形成菌	めまい、頭痛、かすみ目、言語障害、呼吸困難 5～72時間 平均12時間	新鮮な原材料を用いて洗浄を十分に 低温保存と喫食前に十分加熱

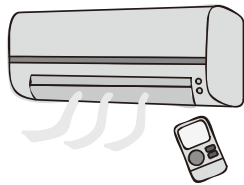
～食品を衛生的に取り扱い、夏を元気に過ごしましょう。～

家庭でのエコ活動



家庭で取り組めるエコ活動には、節電・節水・食品ロスをなくすなど、地球環境に優しいだけでなく、家計の節約につながるメリットがあります。

節電…環境省による冷暖房時の室内温度の目安は、夏28℃・冬20℃ですが、エアコンの温度設定を1℃調節するだけで、夏も冬も大きな省エネが可能です。



夏には緑のカーテンもエアコンの節電対策になりますし、テレビのつけっぱなしをやめるなども効果的です。

節水…シャワーや水道をこまめに止める、お風呂の残り湯を洗濯時に使うなど、

節水することで水道料金を抑えることもできます。



食品ロス…買い物に行く前に食材をチェックすることで買いすぎをなくすることができます。また、食べきれない量を考えて作りすぎないようにすることで、廃棄する食品を少なくすることができますし、食費を抑えることもできます。



テレビのつけっぱなし、ないですか？
水道の出っぱなし、していませんか？
家庭でのエコ活動は、環境に優しいだけでなく、家計にも優しい行動となります。

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

- 6月1日(木)・8日(木)
15日(木)・22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

- 6月3日(土)・17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

