

正しい知識で正しい治療

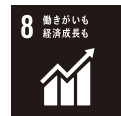
平野 医薬だより

第
424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



夏を元気に過ごすために

いよいよ夏本番ですね。日本特有のジメッとした湿度の高い暑い日が続くと「だるい」「疲れがとれない」「食欲がわからない」など、いわゆる「夏バテ」の症状がそろそろ出てくる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

夏バテを予防して、暑い夏を元気に過ごしましょう！



夏バテとは

「夏バテ」とは、夏季の高温・多湿に対応できずに生じる体の不調の総称です。体内の水分やミネラル不足による脱水、暑さによる食欲低下から起こる栄養不足、暑さと冷房からくる冷えの繰り返しによる体の機能を調整する自律神経(交感神経と副交感神経)の乱れなどが原因で起こります。医学的に夏バテという病気があるわけではありません。

夏を元気に過ごす生活習慣

夏バテを予防するには日ごろから生活習慣と環境を整えておくことが大切です。この機会にぜひ、普段の生活を振り返ってみてください。身体に負担がかからない程度で室内と室外の温度差を少なくしましょう

- ・冷房のかけすぎに注意し、外気温との差は5℃以内を目安に
- ・冷房の風が直接当たらないように風向きを調整する
- ・羽織るもので調節する
- ・膝から下はしっかり保温する

質の良い睡眠を十分にとって、体の疲れをとりましょう

- ・夜更かしをせず、早めに休む
 - ・夜間に十分眠れなかった場合は、15分ほどの短い昼寝も疲労回復に効果的
 - ・入浴は、湯船につかる
 - ・朝に太陽の光を浴びて体内時計をリセット
 - ・休日でもなるべく決まった時間に起床する
- 栄養バランスの良い食事を心がけましょう

- ・疲労回復に必要な糖質を適度に摂取した上で、タンパク質(肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品など)・ビタミンB₁(豚肉、うなぎ、玄米、ごまなど)・ビタミンC(キウイフルーツ、レモン、パプリカ、ブロッコリーなど)もしっかりとる
- ・冷たいものを摂りすぎない

こまめに水分補給をしましょう

- ・特に高齢の方は、熱中症予防のためにもものの渇きを感じる前からこまめに水分を摂る
- ・汗をかいていない場合は水やお茶でOK
- ・糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは、ビタミンB₁を消費して疲れやすくなるので注意する
- ・アルコールは脱水を招くので夏バテしている方はお休みする

適度な運動を心がけましょう

- ・自分の生活の中でできる範囲で身体活動を増やす(エレベーターではなく階段を使う、買い物や職場へ車で行く場合、駐車場はできるだけ遠くに停める、テレビを見ながら軽いストレッチや筋トレをするなど)



食べてフレイル予防

「フレイル」という言葉を聞いたことはありませんか？フレイルとは、年齢を重ねてきて、心身の活力や社会的なつながりが徐々に低下した状態のことです。フレイルの状態をそのまま放置していると、要介護状態になる可能性があります。ですが、早めに気づいて適切な取り組みを行うことで今より悪くならないように維持し、改善へつなげる事ができます。

こんな傾向はフレイルかも

- ・おいしいものが食べられなくなった
- ・食事の回数が減った
- ・疲れやすく何をしても面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた



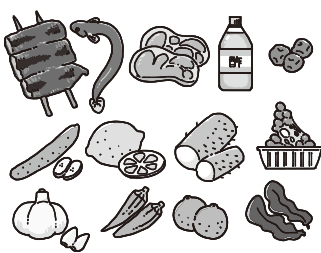
これらは「年のせい」ではなく、フレイルかもしれません。早めに対策をしましょう。

フレイル予防のポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。①栄養②ウォーキングやストレッチなどの身体活動③趣味・ボランティアなどの社会参加の3つを見直すことが予防につながります。今回は①栄養をしっかりとるために食事のポイントを紹介します。

食事のとり方

①バランスのとれた食事を3食しっかりと、単品メニューや好きなものだけに偏らないようにしましょう。②1日2回以上、主食(ごはん、パン、麺類など)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)・副菜(野菜、きのこ類、海藻類など)



を組み合わせせて食べましょう。

それぞれの食品に含まれている栄養素は1種類ではありません。様々な食品を組み合わせ

せて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。しかし、毎日作るのは大変な時もあると思います。そういった時は市販の総菜や缶詰、レトルト食品、手軽に主食・主菜・副菜を食べることができるバランスの整った配食弁当を利用してみるのも良いでしょう。

様々な栄養素の中で重要になるのが、「たんぱく質」です。たんぱく質は筋肉などの身体を作るもととなっているため、摂取量が少なくなると筋肉量の減少につながってしまいます。加えて、加齢とともに筋肉が作られるのも遅くなるため、たんぱく質を多く含む食品をとることが大切です。1回の食事のおおよその目安量としては、肉・魚・卵・大豆製品を片手分くらいの量です。これらは主菜(メイン料理)で使うことが多い食品ですが、牛乳やヨーグルトなどの乳製品にも含まれているので、間食に取り入れるのもよいでしょう。また、高齢になり、食が細くなっている場合は野菜からではなく、たんぱく質を多く含む料理から食べ始めるなど食べる順番も工夫してみましょう。

さらにもう一步工夫を

- ・噛み応えのある食品を食べましょう。口で食べる力を維持するために根菜類などの固いものも食べるようにしましょう。また、定期的に歯科でお口の状態も確認しましょう。
- ・家族や友人と一緒に食べましょう。



楽しい食事の時間は食欲を増進させます。家族や友人、地域の方と会話をしながら楽しく食べましょう。

食事のポイントはいろいろとありますが、おいしさや楽しみも大切です。無理なく今できることからフレイル予防をはじめませんか？

2023年度 ② 健康教室を開催します

塩分控えめの食事

●日時：7月12日（水）10時00分～13時30分

●場所：平野みらい薬局2F（今治市北宝来町2-4-6）

内容：「減塩」についてのお話、塩分控えめ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

塩分控えめの食事（塩分0.8g）

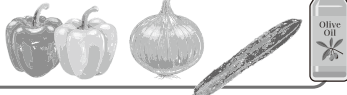
ごはん 150g 【塩分0.0g】

魚のラビゴットソースかけ 【塩分0.2g】



〈材料〉1人分

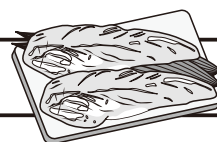
- ・魚 …………… 1切れ
- ・酒 … 大さじ1/2(7.5g)
- ・小麦粉 … 大さじ1(9g)
- ・オリーブオイル …………… 小さじ1(4g)
- ・たまねぎ …………… 30g
- ・赤パプリカ …………… 15g
- ・黄パプリカ …………… 15g
- ・きゅうり …………… 15g
- ◎オリーブオイル …………… 大さじ1/2(6g)
- ◎酢 …………… 大さじ1/2(7.5g)
- ◎レモン汁 …………… 小さじ1/2(2.5g)
- ◎砂糖 …………… 小さじ1/4(0.75g)



〈作り方〉

- ① 魚に酒を振り、10分置いたら出てきた水分を拭き取り、小麦粉をまぶす。
- ② たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、きゅうりはみじん切りにし、たまねぎは水にさらす。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、①を皮目から入れ、両面焼く。
- ④ ◎を合わせ、②と混ぜ合わせる。③の焼けた魚の上からかける。

野菜のトマト煮 【塩分0.2g】



〈材料〉1人分

- ・鶏ささみ …………… 15g
- ・茄子 …………… 15g
- ・ブロッコリー …………… 15g
- ・にんにく …………… 5g
- ・油 …………… 小さじ1(4g)
- ・トマト缶 …………… 60g
- ・水煮大豆 …………… 15g
- ・塩こしょう …………… 1振り



〈作り方〉

- ① 鶏ささみは筋を取り、1cm幅に斜めに切る。茄子は小さめの乱切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに分ける。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油をひき、にんにくを炒める。香りが出たら鶏ささみとブロッコリーを炒める。茄子を追加し、焦げ目がついたら水煮大豆とトマト缶をつぶしながら入れて弱火で5分程煮込む。塩こしょうを一振りして味を調える。

かぼちゃのヨーグルトサラダ 【塩分0.4g】



〈材料〉1人分

- ・かぼちゃ …………… 70g
- ・たまねぎ …………… 20g
- ・枝豆 …………… 10g
- ・レタス …………… 10g
- ◎プレーンヨーグルト …………… 大さじ1と1/2(22.5g)
- ◎カレー粉 …………… 小さじ1/4(0.5g)
- ◎塩 …………… 小さじ1/12(0.4g)
- ◎こしょう …………… 少々



〈作り方〉

- ① かぼちゃは皮とわたを取り、3cm角に切り、たまねぎは薄切り、枝豆は鞘から身を取り出し、下茹でする。レタスは食べやすい大きさに切って水にさらす。
- ② かぼちゃは熱いうちにフォークなどでざっくりとつぶす。
- ③ かぼちゃ、たまねぎ、枝豆、レタスと合わせた◎を混ぜ合わせ、こしょうで味を調える。

塩と健康との関係

毎日の食卓に欠かせない「塩」ですが、塩が体内でどのような働きをしているか、ご存じですか？

塩の働き

塩は海水を煮つめて作られたもので、塩化ナトリウムとも言われます。体内では、ナトリウムイオン・塩化物イオンとなって、血液や消化液、リンパ液など体のいろいろな所に存在しています。

●消化を助ける

塩化物イオンは胃酸のもとになり、胃で食物を消化し殺菌を行います。ナトリウムイオンは、小腸で栄養を吸収するのに必要とされています。

●細胞を正常に保つ

体液に溶けているイオンが細胞の内と外との圧力を調整し、細胞が正常に働けるようバランスを保っています。

●神経や筋肉の働きの調整

皮膚からの刺激を脳に伝えたり、手足などを動かすよう脳からの命令を筋肉に伝える働きをするのが神経細胞で、ナトリウムイオンは刺激を伝えるのに必要とされています。

塩の摂りすぎが招く病気

●高血圧

体内の塩分濃度が高くなると、薄めるために喉の渇きを感じて水分をたくさん摂るようになります。すると、血液量が増えて血管内で張りつめたようになり、そのような状態で心臓がより高い圧をかけて血液を送り出そうとするため、高血圧になります。

●腎臓病

体内の余分なナトリウムは腎臓で尿と一緒に排泄されますが、塩を摂りすぎると排泄するために腎臓が働きすぎて疲れてしまい、腎臓の機



能が低下して腎臓病を発症する可能性があります。

●尿路結石

腎臓でナトリウムを排泄する際、カルシウムも一緒に排泄されます。塩を摂りすぎると、カルシウムの排泄も増えて尿中での濃度が高くなるため、尿路結石ができてやすくなります。

●骨粗鬆症

塩の摂りすぎでカルシウムの排泄量が増え、体内のカルシウム量が減ることで骨粗鬆症を起こしやすくなります。

他にも、むくみの原因になったり、胃がんの発症リスクを高めるとも言われています。

塩分摂取量の目安

厚生労働省による「日本人の食事摂取基準(2020年度版)」では、20歳以上における1日当たりの塩分量の目標値は男性で7.5g、女性で6.5g未満となっています。しかし現状は、「令和元年国民健康・栄養調査の概要」によると日本人が1日に摂取している塩分量の平均は男性が10.9g、女性が9.3gで、目標には遠く及びません。そこで、減塩をさらに進めていくために目標値を「男女とも1日7g未満」とする案が最近発表され、近いうちに決定する予定です。



さらに、「高血圧や慢性腎臓病の重症化予防のためには目標値を男女とも1日6g未満とする」とされており、日本高血圧学会でも「1日の塩分摂取量は1日6g未満が望ましい」としています。

体の働きを保つために必要な塩ですが、摂りすぎると悪影響を及ぼします。夏は塩分補給が勧められますが、日頃の食事で十分な量を摂っていますので、大量に汗をかく作業を行うのであればむしろ減塩を心がける方がよいでしょう。

尿路感染症

体内の水分は血液にもなり、その血液を腎臓でろ過することで尿がつくられます。尿は尿管を通過して膀胱に溜められ、一定量溜まると尿道を通過して体外へ排出されます。

尿路感染症とは

尿の出口から大腸菌などの細菌が入り込み、尿道・膀胱・腎臓にさかのぼって炎症を起こし、様々な症状を引き起こします。その炎症を起こす場所によって、尿道炎・膀胱炎・腎盂腎炎などに分けられます。また、結石、前立腺肥大、尿路腫瘍などの基礎疾患に伴って起こる場合もあります。

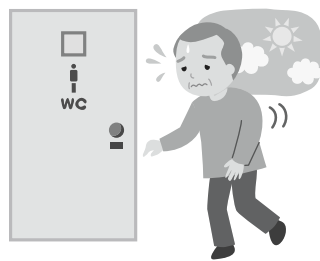
女性は肛門から尿道までの距離が短く、また尿道自体も短いため、細菌が侵入しやすく、かかりやすいと言われています。

細菌が入ってしまっても、しっかり排尿することで体外に押し流すことができます。しかし、尿を我慢しすぎてしまったり、免疫機能が低下していたりすると、細菌が繁殖して炎症を起こしてしまいます。

症状

腎盂腎炎…発熱、腰痛、背中中の痛みなど
膀胱炎…頻尿、排尿痛、残尿感など
尿道炎…排尿時に痛みや痒み、尿道から分泌物(膿)など

細菌が腎盂まで達すると、血液中に侵入して敗血症となり命に関わることもあります。そのため、症状が現れたら早めに医療機関を受診するようにしましょう。



検査

まず尿検査で、尿の中に白血球や細菌が出ていないかなどを確認します。必要に応じて血液検査や超音波検査を行う場合もあります。

治療

治療の基本は、細菌を減らすもしくは増殖を抑える抗菌薬を投与することです。侵入した細菌が生き残って治りにくくなることを防ぐため、症状が改善しても抗菌薬はすべて飲みきり、しっかり治しきるようにしましょう。

多くの場合は、抗菌薬を使用して安静にすることで軽快しますが、何度も繰り返したり、なかなか軽快しないときは詳しい検査が必要な場合がありますので、受診しましょう。

予防

・水分をよくとる

体内に入った細菌を尿で流し出したり、便秘の予防が目的です。尿のもとになる水分をしっかりととり、体内に細菌が長時間とどまらないようにします。汗をかくと、せっかくとった水分が尿になる前に排出されてしまうため、特にこれから汗をたくさんかく季節はこまめに水分をとるようにしましょう。また、便秘になると便の中の大腸菌が増えてしまいリスクが上がります。

・排尿を我慢しない

排尿を我慢すると、膀胱に溜まった尿の中で細菌が増えやすくなります。

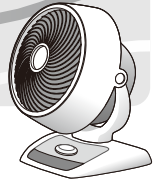
・排便後は前から後ろに向かって拭く

尿道は肛門より前側にあるので、肛門からの大腸菌などの細菌が尿道に入りやすくなります。

・ストレス、睡眠不足に注意

ストレスや睡眠不足は免疫機能の低下に繋がります。免疫機能が低下しているとかかりやすくなったり、治りが悪くなったりします。冷暖房の気温差による自律神経の乱れも関わります。暑さ対策をしないと熱中症のリスクが上がってしまうので、適度にエアコンを活用していただきたいのですが、冷房の強く効いた場所に長時間いるときは上着を用意しておくなど、体温調整できるようにしましょう。

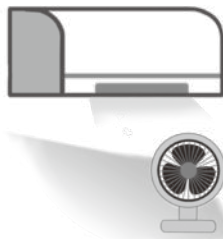
サーキュレーター



冷たい空気は下に溜まり、暖かい空気は上に溜まる性質があります。サーキュレーターで風を起こして循環させることで、部屋全体の温度を均一にすることができます。冷房は温度を低くするほど、暖房は高くするほど電気代が上がりますが、エアコンとサーキュレーターをうまく併用することで、冷暖房ともに適切な温度で利用できるようになり電気代の節約にもつながります。

《置き場所・置き方》

冷房・・・エアコンの下から少し離れたところで、エアコンが背になるように横向きに置き、部屋中に冷気を循環させます。



暖房・・・エアコンの反対側に置き、対角線上になるようにエアコンに向かって風を送りましょう。天井に向けて運

転する方法も、上に溜まった暖気を降ろすのに効果的です。

換気・・・窓を開け、部屋の端から窓に向かってサーキュレーターを運転させることで、夏は部屋に溜まった熱気を外に逃がして涼しい外気が入ってくるように促し、冬は暖かい空気が上に溜まらないように下から上に向かって置くことで、部屋の温度を循環してくれます。

また、洗濯物の部屋干しもサーキュレーターで部屋の空気を循環させることで湿気が分散され衣類が乾きやすく、ニオイを防ぐことができます。

夏の電気代の大半を占めるのはエアコンです。6月から電気料金も上がり節電も気になりますが、熱中症の心配もあるので我慢しすぎはよくありません。サーキュレーターを上手に活用して、節電しつつも快適に夏を過ごしましょう。

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)

体と心の調和を目指して ヨガ教室

- 7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

- 7月15日(土)・29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

