

正しい知識で正しい治療

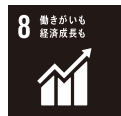
平野 医薬だより

第
425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② 健康教室「塩分控えめの食事」を開催しました

7/12(水)午前10時から平野みらい薬局2階にて、2023年度②健康教室「塩分控えめの食事」を開催しました。6名の参加で楽しく過ごしました。



はじめに香西薬剤師より「塩と体の気になる関係」と題して話がありました。塩は、消化を助ける、細胞を正常に保つ、神経や筋肉の働きの調整をする、などの働きがあります。しかし、塩の摂り過ぎによって、高血圧や心臓病、腎臓病、尿路結石、骨粗しょう症などの病気が起こる可能性が高まります。食塩摂取量も平成30年度では、男性が11.0g、女性が9.3gとなっており、高血圧や慢性腎臓病の重症化予防のための目標値である塩分6g未満には程遠いものとなっています。夏は塩分補給した方がよいという声も聞きますが、普段の食事では十分とれているので、健康のためには夏でも減塩を心掛けましょう。

続いて真鍋管理栄養士より減塩のコツの話がありました。和食は健康長寿食ともいわれますが、炊き込みご飯、味噌汁、煮魚、煮物、お

浸しなど味がはっきりしているため塩分を摂り過ぎてしまう可能性があります。調理する時には、だしをきかず、酢・柑橘類、香辛料、香味野菜を使って薄味でもおいしく食べる工夫をしましょう。食事をする時には、麺類のスープを残す、塩分量の多い練り製品や加工食品、漬物、佃煮は控える、食塩相当量を確認して買い物をするなどを心掛けましょう。

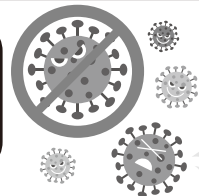
調理実習をして、試食をしました。「年齢とともに血圧が高くなってきた」「ラーメンを汁まで飲んでいたが今後は気をつけたい」「塩分の少ない調味料やスパイス類を使うように心掛けたい」「普段から塩分に気をつけているがレパートリーが少ないので参加し、楽しかった」と感想を寄せていただきました。

平野薬局では今後も健康支援事業を行ってまいります。ご意見やご要望をお寄せください。





夏かぜ 流行中



新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけから類に移行してから子どもたちの間で夏かぜ、RSウイルス感染症などが流行しています。感染対策の徹底で、コロナ禍中は多くの感染症の流行が抑えられていました。乳幼児期には様々な感染症にかかって免疫をつけていきますが、免疫が獲得できておらず感染が広がりやすくなっているのではないかと考えられます。

(充血や目やになど)といった症状がみられます。下痢、腹痛を伴うこともあります。高熱が5日間ほど続くこともありますが、1週間程度で症状は治まります。



治療は？

これらの夏かぜは、今のところ予防接種も特效薬もありません。発熱でしんどいときや痛みが強くて我慢できないときは解熱鎮痛剤を使う、目やにや充血の症状に目薬を使うなど、症状に対しての対症療法が中心となります。通常は1週間程度で回復しますが、ヘルパンギーナや手足口病ではまれに髄膜炎、脳炎などの重い合併症を起こすことがあります。発熱が長引いたり、頭痛や嘔吐などが続くときにはすぐに受診しましょう。

夏かぜって？それぞれの特徴は？

代表的な夏かぜは、「ヘルパンギーナ」「手足口病」「咽頭結膜熱(プール熱)」の3つです。5歳以下のお子さんが感染するケースが多く、また夏かぜの原因となるウイルスにはいくつか型があるため、一度かかってもまたかかる可能性もあります。

ヘルパンギーナ

主にコクサッキーウイルスが原因で、突然の38度以上の高熱が1～3日続いて、のどが赤くはれて小さな水ぶくれができます。のどや口内の痛みがひどい時には食事や水分が取れず脱水症状を起こすことがありますので、こまめな水分補給を心がけましょう。1週間程度で自然治癒します。

手足口病

エンテロウイルスとコクサッキーウイルスが原因で、手のひら、足の裏、口の中などに小さな水ぶくれが現れます。おしりやひざにできることもあります。口内の発疹は痛むことがあり、脱水症状を起こさないよう水分補給を心がけましょう。発熱はあっても微熱程度で、通常は数日のうちに自然治癒し、発疹も1週間位で消えます。



咽頭結膜熱(プール熱)

アデノウイルスが原因で、プールで感染も広がっていたことから別名プール熱とも呼ばれています。38度以上の高熱、のどの痛み、結膜炎

夏かぜなどにかからないために

予防は、咳やくしゃみなどによる飛沫感染、手を介して目・鼻・口の粘膜にウイルスが付着する接触感染を防ぐため、手洗い、うがい、マスクの着用が有効です。夏かぜのウイルス(エンテロウイルス、アデノウイルスなど)は主にお腹(腸管)の中で増えるので、症状がおさまった後も1か月近くは便に排泄されます。トイレの後、帰宅時や食事前にしっかりと手洗いすることが大切です。タオルの共有もしない方がよいでしょう。

子どもに多い夏かぜですが、まれに大人もかかります。日ごろからの体づくりが大切です。免疫が正常に働いてくれるようにしっかり食べて十分睡眠をとり、適度に体も動かして、規則正しい生活を送ることで体調を維持しましょう。



8月31日は野菜の日

野菜は体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれていて、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を防ぐほかに、免疫力を高め、ストレスや風邪等の予防にも効果的です。

1日に必要な野菜の量は?

成人の野菜の目標摂取量は、1日350gです。野菜は栄養素の違いから、緑黄色野菜(人参、トマト、パプリカ、ピーマン、ブロッコリー、ほうれん草など)と、淡色野菜(玉ねぎ、キャベツ、なす、レタス、きゅうり、大根など)に分けられます。色の濃い緑黄色野菜をおよそ120g、色の薄い物が多い淡色野菜をおよそ230gを目安に食べるとよいとされています。

1日350gを一食あたりにすると120gとなり、生の状態では両手1杯分、加熱したものではかさ減るので片手1杯分が目安となります。

栄養たっぷり夏野菜

強い日光を浴びて育った色とりどりの夏野菜は、私たちの健康維持に欠かせません。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA、果物や野菜に含まれるビタミンC以外にも、人参やかぼちゃに多く含まれるβカロテン、トマトのリコピン酸、なすの皮のアントシアニン、とうもろこしのルテインなど、野菜の色素は抗酸化作用を持っています。

また、夏が旬の野菜は、暑さで体内にこもった熱を冷ます働きがあると言われています。きゅうりは水分とカリウムを豊富に含み、水分補給になり、カリウムはむくみを解消します(※カ



リウム制限のある方はご注意ください)。ゴーヤは胃腸の調子を整え、疲労回復に役立ちます。オクラやモロヘイヤのネバネバは、免疫力を高めると同時に、栄養価が高くスタミナ向上効果も期待できます。

もう1品増やそう

夏は一年の中で野菜の摂取量が低くなるという調査結果があります。夏の暑さで加熱調理をしにくく、生野菜が多くなり、野菜の摂取量が少なくなっている状況にあると考えられます。20～40歳代の方が野菜が不足しがちで、平均で280gしか摂れていないそうです。あと1品(70g)野菜料理をプラスする工夫をしてみましょう。

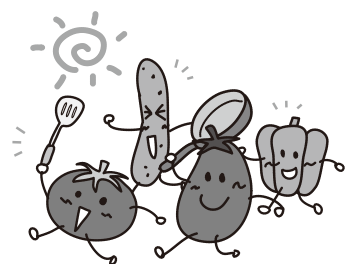
旬の夏野菜を「こればかり」というのではなく、色々とたっぷり(1日350g)摂ることを心がけて、夏を元気に乗り切りましょう!

夏野菜おすすめレシピ

☆旬の野菜がたっぷり入った色鮮やかな「鶏肉と夏野菜のトマトスープ」のレシピをご紹介します。食卓の1品に加えてみましょう。(一人分)



- ①鶏肉80gは1口大に切り、軽く塩、こしょうをふる。
- ②夏野菜100g(パプリカ、なす、ズッキーナなど)を乱切りにする。
- ③鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ、香りがたったら肉、夏野菜を加えて炒める。
- ④トマトジュース(無塩)150cc、コンソメ1/2個を加えて煮、塩、こしょうで味を整えたらできあがり。



ピロリ菌の除菌について

ピロリ菌は胃の粘膜にいる細菌で、長く住み着いていると慢性胃炎となり、胃癌などの病気が起こりやすくなります。感染経路は幼児期の経口感染と考えられ、感染すると大抵の場合は除菌しない限り生息し続けます。



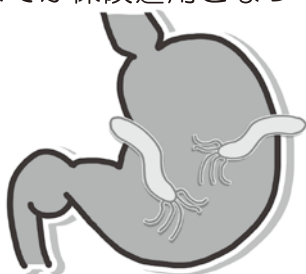
ピロリ菌治療の流れ

胃カメラやピロリ菌の検査（尿、呼気など）で感染しているかどうかを検査します。陽性の場合、除菌が必要です。

一次除菌では、2種類の抗菌薬（ペニシリン系とマクロライド系）と1種類の胃酸を抑える薬の計3種類を1日2回（朝・夕）7日間服用します。薬を飲んで4週間以上あけて、除菌が成功したかどうかを調べます。

まだピロリ菌が残っている場合は二次除菌を行います。2種類の抗菌薬（1つは一次除菌の時とは別の薬：ペニシリン系とメトロニダゾール）と1種類の胃酸を抑える薬の計3種類を1日2回（朝・夕）7日間服用します。4週間以上あけて再度ピロリ菌検査をします。

日本では二次除菌までが保険適用となっています。二次除菌も不成功の場合、希望により三次・四次除菌を受けることができますが、保険適用外になります。



ペニシリンアレルギーがある場合

保険適用での除菌治療では、抗菌薬としてペニシリン系抗菌薬が用いられるため、ペニシリンアレルギーがある場合、ペニシリン系抗菌薬を使用しない方法で除菌していくのが一般的

です。そのため二次除菌で用いるメトロニダゾールを先に使うことがあります。（メトロニダゾールとマクロライド系）

服用中の注意点

除菌が不成功になることもあるので、これらの薬を指示通りに正しく飲み続けることが大切です。これらの薬の影響で軟便、下痢などの消化器症状や味覚異常などを起こすことがあります。

●軟便、軽い下痢又は味覚異常の場合

自分の判断で飲む量や回数を減らしたりしないで、残りの薬を最後まで（7日間）飲み続けてください。ただし、飲み続けているうちに下痢、味覚異常がひどくなった場合は主治医又は薬剤師に相談してください。



●発熱、腹痛を伴う下痢、あるいは下痢に粘液や血液が混ざっている場合

このような場合には直ちに服用を中止し、主治医又は薬剤師に連絡してください。

その他、気になる症状がある場合は主治医又は薬剤師に相談してください。



健康寿命をのばす ~社会と関わり孤立を防ぐ~

孤立が病気や死亡を招く!

今、私たちの健康に重大な悪影響があると懸念されているものが「孤立」です。「孤独」や「社会的孤立」が、高齢者の健康と寿命に悪影響を与える可能性があることは、数多くの研究で立証されています。また、社会とのつながりが少ないと、脳卒中や心臓病は1.3倍、認知症は1.5倍発症しやすくなります。孤立がよくない理由としては、ストレスの影響が考えられます。私たちが孤独を感じているとき、脳には体の痛みと等しいほど大きなストレスがかかっています。ストレスは心や体を害します。脳や心臓の血管にもダメージを与え、脳卒中や心臓病に直結します。



人生100年時代

人生100年と考えると、65歳以降の3分の1は、健康寿命を延ばし、健康で孤立せず、社会との関わりをもちながら健康長寿を実現したい。健康長寿とは、身体に悪いところがないと考えるのではなく、多少の悪いところはあるけれども、自分を健康だと思ひ(主観的健康感)、日常生活が制限される事無く自分らしく生活できる状態です。社会とのつながりが健康寿命を延ばすことは立証されています。ボランティア、趣味、けいこごとなどのグループ活動に参加している人は、そうでない人に比べ、自立した生活を長く維持できています。社会参加を通して、新しい友人ができる、生活に充実感が出る、健康や体力に自信がつく、生きがいができるなどの要因が、病気や要介護を予防し、死亡率を低下させ、健康寿命を延伸させて、健康長寿の実現に結びついています。

社会とつながるための3つの秘けつ

①がっつり参加ではなくちょこっと参加

がんばり過ぎると燃えつきてしまう心配もあ

ります。自分の買い物のついでに買い物代行のボランティア、出かけるついでに近所の方の見守り、出来ることから始めてはどうでしょう。

②自分が楽しめることを

「これなら楽しめる・やりたい」という活動をじっくり探してください。今すぐ見つからなくてもかまいません。人生100年時代、気長にいきましょう。

③仕事も社会とのつながりの1つ

会社一筋だった人がいきなり地域などのグループに飛び込むのは簡単ではありません。退職してからもある程度仕事を続けてはどうでしょうか。仕事を続けることで社会とのつながりをもって、給料をもらい健康寿命を延ばしながら新しい社会活動へのソフトランディング期間と考えるのも良いでしょう。

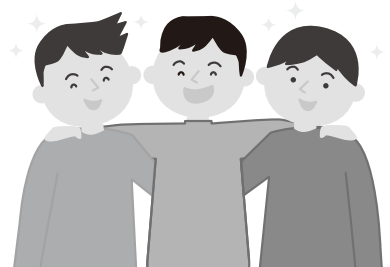
つながりの目安は

●1日1回以上の外出

犬の散歩でもコンビニへの買い物でもなんでもかまいません。きっちりした用事がなくても意識して外に出ましょう。

●週1回以上友人・知人などと交流

これまでにつきあってきた友人や知人との関係を大事にし、積極的に連絡を取り合ってみるといいでしょう。



●月1回以上楽しさ・やりがいのある活動に参加

周りの情報に振り回される必要もありません。できるだけ早いうちから、数ある選択肢に目を向け、自分が楽しく活動できそうなものを探してほしいと思います。

積極的に社会参加し、いきいきと自分らしい生活をして、健康寿命を延ばし、健康長寿を実現したいですね。

使用済みのてんぷら油 (廃食用油)の回収



家庭から出る使用済みのてんぷら油(廃食用油)は、リサイクルすることができます。大さじ一杯(15ml)の廃食用油を生活排水に流すと、魚が住める環境に戻すためには3000ℓのきれいな水が必要とされています。また、凝固剤などで固めて燃やして処理をしても、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の発生につながります。

廃食用油は捨てればゴミですが、回収しリサイクルすることにより飼料や肥料、燃料(ごみ収集車や建設機械、給食配送車等)などの新たな資源に活用でき、ゴミの減量に加え水質改善、二酸化炭素削減へとつながります。

回収できる油 …植物由来の食用油のみリサイクルできます。動物性油脂や鉱物油は対象外です。

持参方法 …使用済みのてんぷら油は網やクッキングペーパー等を使ってこし、不純物をできるだけ取り除きペットボトル(ラベルを剥がす)や油が入っていたボトルに入れる。



回収場所 …公民館など。市役所のホームページ(資源リサイクル課:家庭ごみの出し方)をご覧ください。

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

- 毎週木曜日
- 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

- 8月5日(土)
- 9月2日(土)・16日(土)・30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、お薬に関する事、「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

