

正しい知識で正しい治療

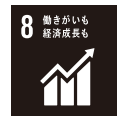
平野 医薬だより

第
426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

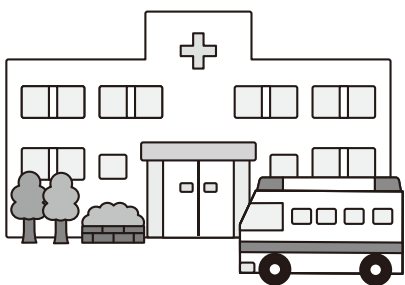


えひめ救急電話相談#7119 いまばりAEDステーションについて

現在、119番通報の内容のトップは、「救急要請」、続いて「問い合わせ」となっており、問い合わせの内容としては、「救急当番病院が知りたい」「病院へ行った方がいいのか?」「救急車を利用した方がいいのか?」が多いそうです。また、昨年の県内の救急車の出動件数は、2022年速報値で7万5172件となっており、過去最高となっているそうです。そして救急搬送者のうち、全体のおよそ半数は入院を必要としない軽症者です。

えひめ救急電話相談#7119

119番通報は、救急や火災で助けを求めている方の電話回線です。限られた医療資源を無駄にしないためにも、令和5年7月1日より「えひめ救急電話相談#7119」の運用が開始されました。24時間365日対応可能で、専門の医師や看護師が症状を聞き取り、緊急性の判断を行います。緊急性が高い場合は、救急車の要請を促し、そうでない場合は受診可能な近くの医療機関を紹介するなど、適切な案内を得ることができます。



今治市内のAEDステーションがアプリで簡単に探せるようになりました

「いまばりAEDステーション」とは、緊急時にAED貸し出しを行う今治市内の施設や企業、店舗などの登録施設のことです。急病や不慮の事故など緊急時にこれら施設のAEDを使用してもらい、救急車が到着するまでに応急手当ができる環境を整えることができます。また、AEDステーションへは、登録申請書に必要な事項を記入し、今治市消防本部警防課へ提出し、登録要件に該当していることが確認されたら登録が完了となるようです。

無料で使えるガイドアプリ「MEQQE(めっけ)」に登録することで、現在地から一番近くのAEDを貸し出しできる施設やお店を確認することができます。設置されるお店の営業時間によって、AEDを利用できる時間が異なりますが、アプリで検索できるのでとても便利です。困った場合や、もしもの時は、このようなツールを上手く利用してみてください。



医薬品の供給不足について

新型コロナウイルス感染症の感染症法の位置づけが5類感染症に移行し、4年ぶりに行動制限のない夏を迎えましたが、第9波やインフルエンザなどを含め様々な感染症も流行中です。そんな中で薬局では、風邪の症状を抑えるために使用する薬を中心にさまざまな薬が品薄となっています。



薬が不足しているって本当？

日本製薬団体連合会が、薬価収載されているすべての医薬品を対象に行った「医薬品供給状況にかかる調査(2023年7月)」の結果によると、通常通り出荷ができない「限定出荷」と「供給停止」に該当する薬の品目は22.4%にのぼります。病院で処方される薬のおよそ5分の1の品目が、何らかの事情で入手しにくい状況です。

医薬品の供給が不安定になっている原因は一つではなく、行政処分による出荷停止、感染症などの流行で需要の増加、原材料の調達に関するトラブル、製造や品質に関するトラブルなど様々な理由が影響しています。

薬局の現状

薬局は必要な医薬品を常時一定数備蓄するよう努力しています。しかし、これまでは注文後翌日、翌々日などに届いていた薬が、最近ではいつ届くのかかわからないことさえあります。特にこれまで注文したことの無い薬はなかなか手に入りません。

入手が困難な薬は多岐にわたり、感染症関連では、小児に処方される抗菌薬、アレルギー薬、総合感冒剤、咳止めや痰きりといった風邪症状に用いる薬全般です。ほかにも、漢方薬、解熱鎮痛薬などが入手しにくくなっており、不足している薬の代替薬関係もひっ迫し、具体例を挙げればきりが無いというのが現状です。

必要な薬を何とかして患者さんに届けるために、薬局間で薬を融通しあうなどの工夫をしていますが、どうしてもその薬の入手ができない場合は、医師に状況を説明して、同じような効果の別の成分の薬に変更が可能かを問い合わせることもあります。

薬不足に備えるには？

一刻も早くこの状況が改善されることが望まれますが、一人ひとりが今できる対策があります。

☆感染症予防対策

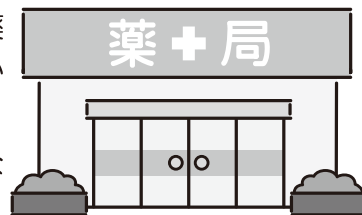
感染症にかからないように日々手洗い・うがい等の予防対策を続けていきましょう。特に、帰宅時・食事前の手洗い・うがいは大切です。混み合っている場所や病院、介護施設など重症化のリスクが高い方が集まる場所では、必要に応じてマスクを着用しましょう。



もちろん、どんなに気をつけて予防していても感染してしまうこともあります。いざというときに備えて総合感冒剤や解熱鎮痛薬などの市販薬を備えておくのも安心です。

☆かかりつけ薬局を利用しましょう

慢性疾患等で定期的に通院されている方は、かかりつけ薬局やかかりつけ薬剤師をもちましょう。「いつもの薬」を「いつもの薬局」でもらうようにすれば、薬局は事前に注文をかけておくことができ、薬を確保しやすくなります。



関係各所で連携し、必要な医薬品を適切に使用できる状況に戻ればと切に願います。

2023年度 ③ 健康教室を開催します 腸を整える食事

●日時：9月19日（火）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：「腸を整える」についてのお話、腸を整える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

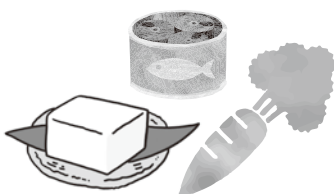
腸を整える食事（654kcal）

ごはん 100g 【160kcal】

サバ缶と豆腐のハンバーグ 【297kcal】

〈材料〉1人分

- ・サバ味噌煮缶 … 1/2缶
- ・豆腐 … 75g
- ・ねぎ … 3g
- ・生姜 … 3g
- ・片栗粉 … 大さじ1/2(9g)
- ・焼きのり … 1/2枚
- ・油 … 小さじ1弱(3g)
- ・チンゲン菜 … 50g
- ・人参 … 10g
- ・塩こしょう … 少々



〈作り方〉

- ① サバ缶は汁を切り、豆腐は水切りする。ねぎは小口切り、生姜はすりおろす。
- ② サバ缶、豆腐、ねぎ、生姜、片栗粉を混ぜ合わせて、2等分にし、のりで挟む。
- ③ フライパンに油をひいて、弱火で片面5分ずつ焼く。
- ④ そのフライパンで、3等分にしたチンゲン菜と千切りにした人参を炒め、塩こしょうで味付けする。③と一緒に盛りつける。

鶏ささみときのこの塩こうじスープ 【66kcal】

〈材料〉1人分

- ・鶏ささみ … 30g
- ・しめじ … 30g
- ・生しいたけ … 15g
- ・人参 … 10g
- ・だし汁 … 150g
- ・塩こうじ … 少々
- ・ねぎ … 少々



〈作り方〉

- ① 鶏ささみは削ぎ切り、しめじは小房に分け、生しいたけは薄切り、人参は短冊切りにする。
- ② 鍋にだし汁、塩こうじを入れ煮立ったら、鶏ささみ、しめじ、生しいたけ、人参を加え、あくを除きながら5分くらい煮て、小口切りにしたねぎを散らす。

さつまいもとりんごのヨーグルト和え 【131kcal】

〈材料〉1人分

- ・さつまいも … 50g
- ・りんご … 20g
- ・レーズン … 大さじ1/2(6g)
- ・レタス … 15g
- ・ヨーグルト … 大さじ1(15g)
- ・マヨネーズ … 少々
- ・塩こしょう … 少々



〈作り方〉

- ① さつまいもは皮のまま小さめの乱切りにして、茹でる。りんごも皮のまま8等分にして3mmの厚さに切る。
- ② レタスは一口大にちぎっておく。
- ③ さつまいも、りんご、レーズンをヨーグルトとマヨネーズで和え、塩こしょうで味を調える。
- ④ レタスを敷いてその上に③を盛り付ける。

腸内細菌と健康

人と腸内細菌とのかかわり

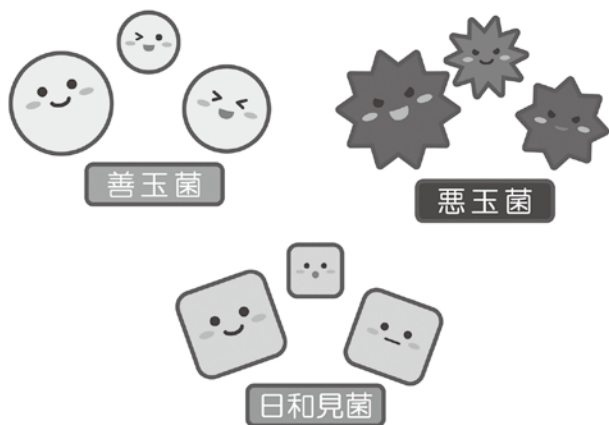
人の腸内には多種多様な細菌が生息しています。その数はおよそ1000種、100兆個以上にもものぼると言われています。腸内細菌は、その働きによって大きく3つの種類に分けられ、それらの菌の割合が腸内環境を左右しています。

善玉菌は、乳酸菌、ビフィズス菌など人の体に有用な働きをする菌で、健康をサポートします。善玉菌は、乳酸や酢酸などを作り、腸内を酸性にすることによって悪玉菌の増殖を抑えて腸の運動を活発にし、食中毒菌や病原菌による感染の予防や発がん性をもつ腐敗産物の産生を抑制する腸内環境を作ります。

また、善玉菌は腸内でビタミン（B₁・B₂・B₆・B₁₂・K・ニコチン酸・葉酸）を産生します。

悪玉菌は、大腸菌、ウェルシュ菌といった菌で、腸内を腐敗させ細菌毒素、発がん性物質、ガスなどの有害物質を産生し、健康を害する働きをします。

日和見菌は、バクテロイデス、大腸菌（無毒株）、連鎖球菌といった、善玉菌、悪玉菌のどちらにも属さない菌です。善玉菌か悪玉菌の腸内で優勢になっている菌に味方するという性質を持っており、悪玉菌優位の腸内環境では日和見菌は悪玉菌側について有害な働きをします。



本来、悪玉菌は腸内フローラでもっとも数が少ない菌です。腸内で劣勢なうちは特に問題を

起こしませんが、偏った食生活や不規則な生活を送っていると、だんだん増殖してきます。生活習慣の乱れによって悪玉菌優位の腸内環境になると、体調を崩すリスクが大きく上昇します。悪玉菌優位の腸内環境では、善玉菌はほとんど増えず、腸内フローラが乱れたままになってしまいますので、意識的に善玉菌を増やす行動を取る必要があります。

腸内細菌と免疫

腸内細菌は、腸のバリア機能を高めることにも関係しています。たとえば、病原菌は食べ物や飲み物と一緒に口から入ってきますが、もともと腸に生息している細菌は、後から侵入してきた病原菌が腸に住み着くのを妨げ、増殖を抑えます。この現象はコロナイゼーションレジスタンスと呼ばれています。

また腸には体全体の半分以上の免疫細胞が集まっています。腸内細菌は、免疫細胞に適度な刺激を与え、免疫機能を鍛える役割も果たしていることが近年の研究によって分かりました。つまり人にとって腸内細菌は、単なる居候ではなく、人の健康な生活に欠かせることのできない存在なのです。

腸の中にどんな細菌が、どんなバランスで生息しているかは一人一人違ってきます。

近年の研究によると、より多様性に富んだ腸内環境を持った人のほうが病気のリスクが減り健康に生活できることが分かりました。

一般的に腸内細菌の多様性は、年齢とともに低くなっていくといわれています。その他にも食生活やストレス、不規則な生活、便秘など、さまざまな要因によって影響を受けます。

腸内環境を整え、健康な生活を送りましょう。



高尿酸血症・痛風

「高尿酸血症」は、血液中の尿酸値が過剰になった状態で、血液に溶け切らなかった尿酸は関節にたまって結晶化し、炎症を引き起こし腫れや痛みといった「痛風発作」を起こすことがあります。風が当たるだけで激しい痛みが生じることから「痛風」と名づけられたと言われています。

◎尿酸とは・・・

食事に含まれるプリン体が消化されてできる物質のことです。プリン体は、細胞の核に存在する核酸の主成分であるアデニンやグアニンなどとして存在しています。あらゆる生物の細胞内に存在するため、ほとんどの食品に含まれています。特に、肉類、甲殻類、ビールなどに多く含まれています。

◎原因

不要なプリン体は通常分解されて尿酸となり、尿とともに体外に排泄されますが、プリン体が過剰に作られたり、尿酸が十分に排泄できなかったりすると体内の尿酸の量が増えていきます。プリン体が多く含まれる食品やアルコールの摂り過ぎなどの暴飲暴食、肥満、激しい運動が主な原因です。



◎症状

主に足の親指の付け根に激しい痛みが起こります。足の甲や足関節、膝関節、手関節、肩関節などに痛みが出ることもあります。

発症後しばらくすると痛みは治まりますが、繰り返すうちに悪化して関節の腫れがひどくなったり、痛風腎(痛風による腎障害)や腎臓結石、尿管結石などを起こしたりすることもあります。

◎治療

痛風発作が起き痛みや炎症が強い時には、まず

非ステロイド消炎鎮痛剤(NSAIDs)で痛みと炎症を抑えます。NSAIDsが使えない時はステロイドなどを使う事もあります。発作が治まったら尿酸値を下げる治療を始めます。

主な尿酸を下げる薬剤には次の様な薬剤があります。

尿酸の生成を抑える薬剤 アロプリノール、フェブキソスタット、トピロキソスタットなど

尿酸の排泄を促す薬剤 ベンズブロマロン、プロベネシド、ブコロームなど

コルヒチン 痛風発作時の痛みの緩和および予防の目的で使用されます。

それぞれの薬剤には長所・短所や他の薬剤との相性があるので主治医とよく相談しましょう。

◎予防

生活習慣の改善が基本です。以下のようなことを心がけましょう。

・**食べ過ぎに注意し、プリン体を多く含む食品の摂取を控える。**

【プリン体を多く含む食品の例】

- ・**極めて多い**…鶏レバー、まいわし干物、たらこの白子、あんこうの肝、健康食品(DNA・RNA、ビール酵母、クロレラ、スピルリナ、ローヤルゼリー) など
- ・**多い**…豚・牛レバー、かつお、まいわし、大正えび、まあじ・さんま干物など

・**アルコールの摂取を控える**

プリン体の含有量に関わらず、アルコールは尿酸値を上昇させるので、適量を守りましょう。

・**水分をよく摂る**

尿酸のほとんどは尿とともに排泄されるので、アルコールやジュース以外の水分をしっかり摂りましょう。

・**バランスのよい食事**

・**適度な運動**

無酸素運動など過度な運動は尿酸値の上昇を招く事があるため、負荷の低い運動(ウォーキング等)がお勧めです。

カリフォルニア生まれ 保存～調理までOKの 保存バッグ「スタッシャー」

毎日立つキッチンではついつい使い慣れたものばかり使ってしまいますよね。でも、ときにはこんなアメリカ発のエコグッズでちょっとだけ日々を彩ってみるのはいかがでしょうか。

- 洗って何度でも使える！食洗機の利用も可
食品用品質として認められている100%ピュアナチュラルシリコンからできていて、洗っても劣化することはありませんし、有害物質が溶け出してしまうこともありません。もちろん日本の食品検査にも合格しています。
- 冷凍、湯せん、電子レンジ、オープンもOK！
スタッシャーで蒸し野菜を作れば独自の

ピンチロック(密閉)システムが野菜の旨味を逃しません。冷凍保存したままのお魚やお肉をレンジに入れてそのまま解凍なんてこともできます。

平野みらい薬局ではS・M・Lの3サイズを取り揃えております。ぜひお手に取ってご覧ください。皆様のご来局をお待ちしております。



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

- 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

- 9月2日(土)・16日(土)・30日(土)
- 10月7日(土)・21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

