

正しい知識で正しい治療

# 平野 医薬だより

**第  
427号**

保険調剤&amp;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 働きがいの  
経済成長も11 住み続けられる  
まちづくりを

## 2023年度 ③ 健康教室 「腸を整える食事」を開催しました

9/19(火)午前10時から平野みらい薬局にて、2023年度③健康教室「腸を整える食事」を開催しました。



まず別宮薬剤師より「腸が元気になると免疫力アップ」と題してお話がありました。私たちの腸内には多種多様な細菌が生息しており、健康をサポートする善玉菌(乳酸菌、ビフィズス菌など)、病気の原因を作る悪玉菌(大腸菌、ウェルシュ菌)、どちらにも属さない日和見菌があります。これらを善玉菌2割:悪玉菌1割:日和見菌7割のバランスに腸内環境を保つことが腸の健康のために大切で、そのためには生活のリズムを整える、ストレスをためない、十分な睡眠、適度な運動、1日3食バランスのよい食事を心掛けることが重要とのことでした。腸を整えるためのマッサージやツボの紹介もありました。

続いて竹中管理栄養士より、腸を元気にするための食事についてお話がありました。便の量を増やし、便通をよくする食物繊維(きのこ類、ごぼう、れんこんなど)、善玉菌が多く含まれる発酵食品(味噌、ヨーグルト、塩麴など)、悪玉菌に負けない腸を作るDHA・EPAなどの良質な油脂が含まれる青魚などをしっかり食べるとよいそうです。

それらを使用した献立の紹介があり、調理実習をして試食を行いました。「ツボの話はため



になった。試してみたい」「サバ缶と豆腐のハンバーグは臭みもなく、こんな料理法もあるのかと思った」「塩麴スープは具沢山でさっぱりしていて家でも試してみたい」「高齢の家族にも食べさせてあげたい」との感想がありました。



平野薬局では健康支援事業を行っています。ご意見・ご要望などお寄せください。



# 正しい湿布の使い方

スポーツの秋。普段身体をあまり動かさない人も運動の機会が増え、腰が痛い、肩が痛い、筋肉痛などの不調は出ていないでしょうか。湿布の正しい使い方についてお話しします。



違う場合があるので、必ず使用方法、使用量を確認するようにしましょう。

## 湿布を貼る時間

一般的には、お風呂上がりに貼り、朝起きた時にはがすのが良いと言われています。皮膚の汚れや油分が洗い流された状態なので湿布がしっかりと吸着し、かぶれも起こりにくくなります。汗をかいている場合は、肌を清潔にして汗が落ち着いてからにしましょう。かゆみ、かぶれなどの症状があらわれた場合は、すぐに使用を中止しましょう。

## パップ剤とテープ剤



パップ剤は白色で水分を含み、厚みがあります。粘着部分が肌に優しいためかぶれが少ない反面、はがれやすいのが特徴です。一方、

テープ剤は粘着力が強くなり張り付くので、関節などの動きが大きい所への使用に向いていますが、長時間使用すると皮膚がかぶれやすくなる場合があります。

### ●冷湿布と温湿布

冷湿布は、腫れや熱感を伴う打撲、ねんざなどの急性疾患に最初の5～7日に使用するのが効果的で、温湿布は肩こり、腰痛などの慢性疾患に効果的です。温湿布はトウガラシエキスの刺激によってかぶれやすい場合があるので、入浴前後の30分間は貼らないようにしましょう。冷湿布でも温湿布でも消炎鎮痛という基本的な作用は同じなので、貼り心地のよい方を使うとよいでしょう。

### ●1日1回タイプと1日2回タイプ

薬の作用時間によって1日1回貼るか、2回貼るかが決まっています。1日1回タイプは8～10時間貼ることで消炎鎮痛剤が皮膚に浸透し、その後湿布をはがしても約24時間は効き目があるとされています。1日2回貼るタイプは4～6時間で浸透し約12時間の効き目があり、次の湿布を貼るまでに一度はがしてから時間をあけて皮膚を休ませる事が大切です。同じような名前でも1回タイプと2回タイプで

## かぶれに対する対処法

皮膚炎・皮膚かぶれは湿布に多い副作用で、薬剤や添加物が皮膚への刺激となって炎症を起こすことがあります。対処法としては、皮膚を清潔にしてから貼る・貼る時間を短くする・次に貼るまで間隔を空ける・貼る場所をずらす・塗り薬にする等があります。日頃から保湿剤で皮膚の乾燥を防いでおくのも、湿布による皮膚炎の予防になります。

## 使い方に注意が必要な湿布薬

ケトプロフェンを含む湿布薬は「光線過敏症」に注意が必要です。使用中及び使用後も最低4週間は貼ったところを日光にあてないように気を付けましょう。ロコアテープなどの効き目の強い湿布は1日最大2枚までと決まっています。また、飲み薬との併用も気を付けることになっています。不明な場合は医師又は薬剤師に必ず確認しましょう。

湿布薬は身近な薬ですが、使い方を正しく理解して自分に合った湿布薬を使うようにしましょう。



# 爪のトラブルありませんか？

足の爪が痛くて靴が履きにくい、歩きにくいと悩んでいる人は意外に多くいます。その爪のトラブルで一番多いのが「巻き爪」です。

## 「巻き爪」とは

巻き爪とは、爪の端が内側に向かって巻き込んだ状態のことをさします。爪の縁がまわりの皮膚を刺激したり傷つけたりして、痛みを起こすようになります。また爪の中央部分が高くなるので、靴によって圧迫されやすくなります。このため、足の指先に痛みを感じ、歩きづらくなることが多くなります。また巻き爪になると爪のカーブが強くなり、家庭の爪切りでは、うまく切れなくなってきました。



巻き爪

## 巻き爪の原因

### ①指への過剰な力

先のとがった靴や、指先がきゅうくつな靴など足の形に合っていない靴を長時間履いていると、爪が圧迫されて変形してしまうことがあります。外反母趾がある場合も、歩行時に地面からの力が親指に加わるだけでなく、人差し指によって上からも押されるなど、足の指に過剰な力が加わるため、親指の爪がまっすぐ伸びることができず、巻き爪になることがあります。

### ②間違った爪切り

爪を短く切りすぎる「深爪」の状態が続くと、爪の両端が皮膚に埋もれやすくなります。こうなると歩くたびに爪の両端が皮膚に押され、結果として巻き爪が進行してしまいます。



### ③指に力がかかっていない

歩行量が少ない人や、足の指を地面につけないまま歩くタイプ(いわゆる「浮き指」)の人の足には、巻き爪が多いことが知られています。本来、歩くときに足指が地

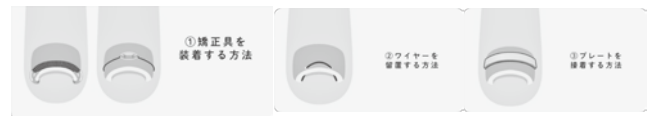


面からの力を受けることによって、爪はなだらかなアーチ形に保たれています。この力が不足すると爪は丸まった変形を起こすと考えられています。また、外反母趾など足に変形がある人にも巻き爪が多くみられます。

## 医療機関での巻き爪の治療・矯正

爪の両端が内側に巻き込んだ変形である巻き爪に対する治療は、器具を用いた矯正治療が中心です。巻き爪に対する矯正治療は、皮膚科・形成外科・整形外科などさまざまな診療科、または市中のサロンなどでも行われていますが、治療を始める前には、正しい診断を受ける必要があります。まずは皮膚科専門医を受診して治療法を相談することをおすすめします。

矯正治療は、いずれも保険が適用されない自費診療のため、医療機関によって治療方法や料金が異なります。あらかじめホームページなどで確認したうえで、受診するのがよいでしょう。



## テープや脱脂綿を使った自分で行う応急処置もあります

テーピング法: 伸縮性のある布テープを使って爪のまわりの皮膚を引っ張り、爪と皮膚の間にすき間を作る方法です。

コットンパッキング法: 脱脂綿や不織布などの小片を爪の先端・側面と皮膚との間に挟み込む方法です。

### 巻き爪治療のゴール

痛くない状態に加えて、症状の再発を予防するために爪のかたちを正常に保つことが巻き爪治療のゴールです。

① 痛くない状態

+

② 爪のかたちを正常に保つ

矯正治療

正しい爪切り

日常生活の見直し

正しい靴選び

正しい歩き方

どちらも比較的安全な処置ですが、炎症や痛みが強くなるようであれば無理に行わず、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

# 10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。10月10を横にすると、人の顔の目と眉に見えませんか？みなさんも目の愛護デーをきっかけに目の健康について考えてみてはいかがでしょうか。今回は、健康診断や眼科の診察で指摘された方もいらっしゃるかもしれない「眼底出血」についてお話しします。

10月10日は  
目の愛護デー



## 眼底とは？

眼底とは、眼球の内部、奥の部分のことをいいます。眼底には、網膜・脈絡膜や視神経、血管などの大切な組織があります。眼底出血は、多くの場合は網膜の出血のことを指します。網膜の中心部である黄斑部は、中心視力にとって最も大切な部分です。

## 眼底出血をきたす主な病気

### ◆網膜静脈閉塞症

網膜の静脈がつまったり、血流が悪くなったりする病気です。静脈の流れが悪くなると、静脈内の圧力が高まり、閉塞した箇所の上流部分の網膜へ血液や水分が漏れ出ます。その結果、眼底出血を起こしたり、網膜がむくんだり(網膜浮腫)します。また、血液の流れが悪くなると、網膜に酸素、栄養などが届かなくなり、一層病態が悪化していきます。

### ◆糖尿病網膜症

血管は、からだのすみずみまで栄養を届ける働きをしています。高血糖の状態が続くと、血管が傷ついたり、つまったりして血液の流れが滞ってしまい、その血管につながる臓器が障害され、合併症を引き起こします。目の奥にある

「網膜」にも血管がたくさんあり、目の細胞に栄養や酸素を運んでいます。糖尿病によりこれらの血管が障害されると、糖尿病網膜症を発症します。

### ◆加齢黄斑変性

年齢を重ねると黄斑に老廃物が溜まり、組織や血管がダメージを受けます。黄斑はものを見るときに重要な働きをしているため、視野のゆがみや欠けが生じることがあります。これが「加齢黄斑変性」の症状です。滲出型と萎縮型の2種類があり、日本では滲出型が多くみられます。滲出型は、網膜の内側から、あるいは中に発生した新生血管から、血液や血液成分などが漏れて出てくるタイプです。漏れ出た血液や血液成分の影響で黄斑がうまく機能しなくなり、視力が低下してきます。萎縮型は、新生血管の発生はみられず、細胞の萎縮により黄斑が機能しなくなり、視力が低下するタイプです。

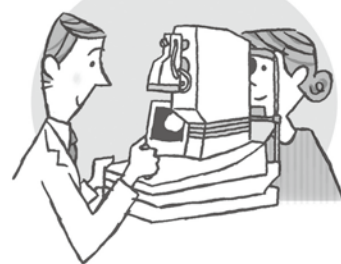
### ◆高血圧網膜症

高血圧に伴う血管障害などにより、網膜の出血や浮腫などの障害が出る病気です。

### ◆網膜細動脈瘤

網膜の動脈に小さな瘤(こぶ)ができる病気です。高血圧・動脈硬化のある高齢の方に多いといわれています。瘤の血管壁はもろく、破れて出血を生じることがあります。

その他にも、眼底出血をきたす病気はたくさんあります。定期的に眼科を受診して必要に応じて眼底検査を受けましょう。





# よりよい睡眠をとるために

人は人生のおよそ3分の1の時間を睡眠に費やします。脳や心身の休息のために睡眠は欠かせないものですが、シフトワークやテレビ・スマホ・



ゲームなど、睡眠不足になる原因や睡眠を妨げるものがたくさんあります。よりよい眠りは、健康に長生きできる可能性が高くなるという研究結果もあります。良質な睡眠で、日中はより活動的になり、健康的な体重を維持し、コレステロールや血糖、血圧の値をより低く管理できることなどに関連して、がんや、脳卒中、心臓病、糖尿病、うつ病などの精神疾患、認知症などのリスクを抑えるのではとされています。ぜひこの機会にご自身の睡眠状況を見直してみてください。

## ちょうどよい睡眠時間とは？

経済協力開発機構(OECD)の2021年版の調査によると、日本は先進国の中で睡眠時間が最も少なかったそうです。日中眠くなるが多かったり、休日に朝遅くまで寝てしまったりする場合は、日ごろの睡眠時間が足りないというサインです。適切な睡眠時間は、体質や生活内容などにも影響されるため一人ひとり異なります。睡眠時間は日中眠くて困ることがない程度の時間を目安にするのがよいでしょう。

また同じ人でも加齢とともに必要な睡眠時間は短くなり、冬場はより眠りたいなど季節によっても変動するので、何時間眠らないといけないなど睡眠時間にはこだわらなくても良さそうです。

## 睡眠の質を高めるコツ

健康のためには十分な睡眠時間を確保することが必要ですが、それと同時に睡眠の質を高めることも大切です。睡眠に関する悩みがない方でも、睡眠を改善するための対策は、若いうち

から始めると効果が高いことも分かっています。

### ★快眠は規則正しい生活から

規則正しい生活によって、体内時計がホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えて準備してくれます。体内時計を整え、体を睡眠に導くために、毎日同じ時刻に就寝・起床をすると効果的です。

### ★夜遅い時間に食事をしない

食べ物が消化・吸収されるまでに2～3時間必要なため、夜遅い時間に夕食をとると胃の消化活動が活発になり、結果として睡眠が妨げられます。できる限り規則正しい時間で、栄養バランスの取れた食事を摂ることを心掛けましょう。

### ★適度な運動で夜もぐっすり

日中にウォーキングなどの適度な運動を、1日30分程度行うことを習慣にしてみましょう。入眠を促進し、夜中に目が覚めてしまうことを減らすことができます。また、肥満や2型糖尿病の改善・



予防にもつながります。

### ★入浴して深部体温を上げる

就寝1～2時間前の入浴は効果的です。寝る少し前に体の奥の体温である「深部体温」をいったん上げると、その後下がって、眠りに入りやすくなります。



### ★光で体内時計を整える

朝に太陽光を浴びると体内時計が24時間周期にリセットされます。起きたらまずカーテンを開けて、自然の光を部屋の中に取り込みましょう。

反対に夜に強い光を浴びると目を覚ます作用があるため、就寝前の寝室の照明は明るすぎないようにし、テレビやスマホ・パソコン操作も控えるなど注意しましょう。

# アメリカフロリダ生まれの CORKCICLEのステンレス製ボトル キャンティーン



「バイバイ プラスチックボトル」をコンセプトに、自分たちが環境に対して何ができるか？ペットボトルを買う人がマイボトルに持ち変えてくれたら少しでもゴミが減らせるのでは？と考えこのキャンティーンが作られました。

このキャンティーンは環境面だけではなく、持ちたくなるデザイン性と機能性も追及されています。

- ・底面にはシリコンの滑り止めがあり、机に置いても大きな音がしません。
- ・ボトルの側面がフラットで手の形にフィット

トシ持ちやすく、倒れても転がりません。

- ・真空三重構造で結露せず、最長で保冷25時間、保温12時間の保冷保温機能あります（米国基準）。
- ・BPA（ビスフェノールA）や鉛を含む素材も一切使用していません。

今年の冬はこのキャンティーンでホットドリンクはいかがですか？

こちらの商品は平野みらい薬局で取り扱っておりますので、ぜひお立ち寄りください。

Florida

## 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)  
〈定員に達した場合、お断りすることもあります〉

### 楽しく エクササイズ 健康体操教室

- 10月7日(土)・21日(土)・11月18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 日浅 由貴

