

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

**第
428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
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 働きがいも
経済成長も11 住み続けられる
まちづくりを

インフルエンザワクチンを受けましょう

例年になく早く、夏から流行が拡大している季節性インフルエンザ。多くの医療機関では10月からインフルエンザワクチンの接種が始まっていますが、今年は「接種前に感染してしまった」という人も少なくありません。

新型コロナウイルスが流行し、感染症対策を行っていた影響もあってか、2020/21年～2021/22年のシーズンの国内のインフルエンザウイルスの流行は、例年と比べて大変小さいものでした。しかし、2022/23シーズンは、新型コロナウイルスの流行以前よりは小さい流行が見られました。

2023年4月末で水際対策が終了し、国際的な人の往来も再び活発になり、猛暑や台風などによる換気の悪い環境や、それに加えてこの2年あまりの流行が無い状況での人々のインフルエンザに対する免疫の低下が感染拡大の原因と考えられています。

インフルエンザワクチンの予防効果は世界的にも認められています。またインフルエンザ感染後でもワクチンを受けることで他の株に対応ができ、またブースターとして免疫力を高めインフルエンザ予防効果が上がると考えられます。過去2シーズン流行がなかったため、できるだけ皆さんに受けていただくのがよいと思います。

ワクチンの効果発現まで

イギリスNHS、アメリカCDCでも「インフルエンザワクチンを受けてから最大14日の間は、有効性が発揮する前にインフ



ルエンザにかかる可能性がある」としています。

これはインフルエンザワクチンにより誘導される免疫システムが完全に構築されるまでに時間がかかるためです。そのため、冬場のインフルエンザの流行期よりも少し前に接種した方がよいでしょう。(参照: CDC「What is a flu vaccine?」)(参照: NHS「Flu vaccine」)

ワクチンの効果はそれなりに持続するが、ゆっくりと減少

一般的に「ワクチンの有効性はワクチン接種後少なくとも5～6か月は持続する」と考えられています。65歳以上の方を対象にした、2014年に行われた分析からは、「0～180日の間に54%～67%の有効性が認められたものの、181日目から365日目までの有効性ははっきりしない」と報告されました。ただし5～6か月の間、一律に効果があるわけではありません。

ワクチンの供給量は例年以上となる見込みのため、子どもや高齢者、基礎疾患がある人など重症化のリスクが高い人だけでなく、リスクが低い人も含めてより積極的に接種が勧められます。ただ、病院の発熱外来には多くの患者が訪れ、今もインフルエンザを含めさまざまな感染症が流行中で、今後も発熱外来に対応する人手を確保するために今年のインフルエンザワクチンの予約枠を去年より絞らざるをえない医院もあるそうです。重症化リスクのある子どもや高齢者は接種を検討してもらい、予約を早めにとる事をお勧めします。



ストップ！お肌の乾燥！

秋が深まってきましたね。湿度が低下する秋から冬にかけての季節は、皮膚が乾燥しやすくなります。乾燥が進むと、肌を守るバリア機能が低下して刺激を受けやすくなり、かゆみが発生し、皮膚表面を掻きむしると炎症の原因になります。悪化すると白い粉をふいたようになり、亀の甲羅のようにひび割れて赤みが生じ、皮脂欠乏性湿疹の原因になります。



肌が乾燥する原因

肌の乾燥に大きく関わっているのが、肌の一番外側にある表皮の角層という部分です。角層では角層細胞や細胞間脂質(セラミドなど)がすき間なく並ぶことで肌のバリア機能が働き、肌内部から水分が蒸散するのを防いでいます。しかし、乾燥や紫外線、年齢、生活習慣などで肌のバリア機能が低下すると水分が逃げやすい状態になってしまいます。

スキンケア ～顔・からだの洗い方～

皮膚の健康を守るためには、皮膚の汚れや汗、アレルギーの原因物質、細菌やウイルスなどを洗い流して皮膚を清潔に保つことが大切です。

洗顔のしすぎは肌に過度な刺激を与えたり、肌に必要な保湿成分を失ったりすることにつながります。洗顔は朝と夜の1日2回までにして、

洗う時は洗顔料をたっぷり泡立てて、泡をクッションにしてやさしく行います。

からは目の粗いタオルやナイロンタオル、スポンジなどでゴシゴシ洗わず、石けんを十分に泡立てて綿など



の刺激になりにくいタオルや素手でこすらずやさしく洗いましょう。

すすぎは洗顔料や石けん、シャンプーなどの成分が肌に残らないようぬるま湯ですみずみまで洗い流してから、清潔なタオルでこすらずやさしく水気を拭き取りましょう。

また、熱いお湯や長風呂も避けましょう(湯船の温度は38～40度のぬるめに設定し、浸かるのは15分程度まで)。



入浴後は皮脂が落ちて乾燥する一方、角層が水分を含み柔らかくなります。時間をおかず水気があるうちに保湿剤で保護しましょう。また、角層をすこやかに保つためには、うるおい(水分)と皮脂(油分)のバランスを整えることが大切です。これらの機能に近い働きをする成分を化粧品で補うことにより、肌の保湿をキープすることができます。自分の肌にあったものを選ぶようにしましょう。

生活習慣 ～睡眠、食事～

肌の乾燥対策には、体の内側からのアプローチも重要です。まずは質のよい睡眠で肌のターンオーバー(肌の細胞が一定の周期で生まれ変わる仕組み)のサイクルを整えましょう。

食事面では、日ごろからバランスのよい栄養を過不足なく摂ることが大切です。

改善がみられない場合は皮膚科へ

一見、乾燥による炎症のようでも自己診断を誤ると症状が悪化する場合があるので注意が必要です。改善がみられない場合は医療機関を受診しましょう。

2023年度 ④ 健康教室を開催します カロリー控えめの食事

●日時：11月20日（月）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：「肥満症」についてのお話、カロリー控えめヘルシー料理の調理実習と試食
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

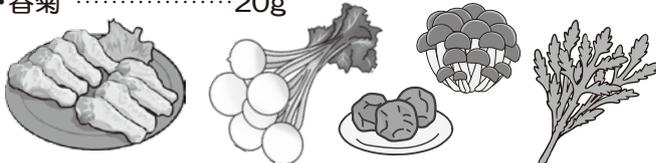
カロリー控えめの食事（460Kcal）

ごはん 100g 【168Kcal】

鶏手羽元梅干煮 【188Kcal】

〈材料〉1人分

- | | | |
|------------------|------------------|-----|
| ・鶏手羽元 …………… 2本 | ◎梅干 …………… 20g | } a |
| ・油 …… 小さじ1/2(2g) | ◎コンソメ …………… 1.5g | |
| ・かぶ …………… 50g | ◎水 …………… 150cc | |
| ・ぶなしめじ …………… 20g | ・コショウ …………… 少々 | |
| ・春菊 …………… 20g | | |



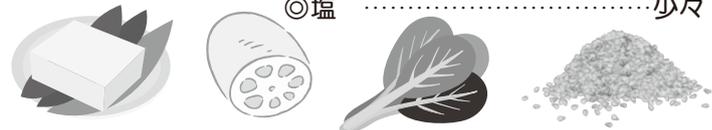
〈作り方〉

- ① 鶏手羽は食べやすいよう切り込みを入れ、かぶは大きめの一口大に切る。ぶなしめじは石づき取り、春菊は3cm幅に切る。
- ② 鍋に油をひき、鶏手羽をきつね色になるまで焼く。
- ③ ②にかぶ、ぶなしめじ、aを入れて火が通るまで煮る。春菊を入れ、ひと煮たちさせ、コショウをふってできあがり♪

れんこんの白和え 【64Kcal】

〈材料〉1人分

- | | | |
|---------------|-----------------------|-----|
| ・絹ごし豆腐 …… 40g | ◎ごま …………… 1g | } b |
| ・れんこん …… 20g | ◎練りからし …… 小さじ1/2弱(2g) | |
| ・小松菜 …… 40g | ◎砂糖 …………… 小さじ1弱(2g) | |
| | ◎塩 …………… 少々 | |
| | | |



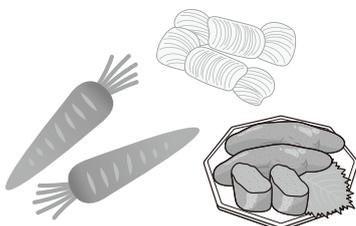
〈作り方〉

- ① 絹ごし豆腐は水切りし、れんこんはいちょう切りにして5分程度ゆがき、小松菜は3cm幅に切ってゆがいておく。
- ② 絹ごし豆腐とbをなめらかになるまで混ぜ、れんこんと小松菜を加えて和える。

にんじんの明太子和え 【40Kcal】

〈材料〉1人分

- | |
|--------------|
| ・にんじん …… 50g |
| ・しらたき …… 40g |
| ・明太子 …… 10g |
| ◎しょうゆ …… 1g |
| ◎みりん …… 1g |



〈作り方〉

- ① にんじんはピーラーで薄くむき、しらたきは食べやすい長さに切ってゆがいておく。
- ② うす皮を取っためんたいこ、しょうゆ、みりんを①と和える。

「肥満症」とは？ ~実は「内臓脂肪」が溜まりやすい日本人~

肥満かどうかの判断基準には、次のようなBMIが用いられます。

$$\text{BMI}(\text{kg}/\text{m}^2) = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$$

▼BMIと肥満度分類(日本)

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5以上、25未満	普通体重
25以上	肥満

糖尿病や高血圧などを合併したり、内臓脂肪がたまりすぎたりしている場合に「肥満症」と診断され、治療が必要となります。肥満症は、医学的に減量が必要な状態です。

肥満が引き起こす病気は様々で、次のようなものが挙げられます。

糖尿病、高血圧、脂質異常症、腎臓病、高尿酸血症・痛風、狭心症・心筋梗塞、非アルコール性脂肪性肝疾患、脳梗塞、月経異常・不妊、睡眠時無呼吸症候群、ひざ・股関節・背骨・手指関節の障害

脂肪には、体温の保持やエネルギー源の貯蔵などの役割がありますが、たまりすぎると病気の原因となります。

脂肪の種類	たまる場所
皮下脂肪	皮膚の下と筋肉の間
内臓脂肪	お腹の内臓の周り
異所性脂肪	本来たまるべきではない場所(肝臓、すい臓、筋肉など)

中でも最も病気につながりやすいのが「内臓脂肪」です。実は、日本人を含め東アジア人は、食べ物から摂取したエネルギーを皮下脂肪よりも内臓脂肪としてためやすいことがわかっています。

内臓脂肪型肥満

皮下脂肪型肥満



内臓脂肪が増えるとどうなる？

内臓脂肪がたまりすぎると、糖尿病や高血圧を起こしやすくなるだけでなく、血栓もできやすくなります。動脈硬化も進行すると、心臓や脳の血管が詰まって、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしやすくなります。

また、肥満はがんの発症とも関係していることがわかってきています。内臓脂肪が増えることで、細胞の増殖を抑える働きがある生理活性物質の分泌が減ると、がん細胞が増殖し、がんを発症するリスクが高まると考えられています。

他にも、内臓脂肪が多いと、認知症につながりやすいこともわかってきています。

皮下脂肪が増えるとどうなる？

皮下脂肪のたまりすぎは、放置していると体重による負担が原因で、ひざ・股関節・背骨などの障害を起こしやすくなります。また、睡眠時無呼吸症候群を起こすこともあります。女性の場合、痩せ過ぎだけでなく極端な皮下脂肪型肥満は女性ホルモンに影響し、月経異常や不妊になりやすいことがわかっています。

異所性脂肪が増えるとどうなる？

異所性脂肪は、肝臓にたまると非アルコール性脂肪性肝疾患が起こりやすく、進行すると肝硬変や肝がんを起こすことがあります。筋肉や脾臓にたまると、糖尿病になりやすくなります。

内臓脂肪と異所性脂肪は、**たまりやすいけど、減りやすい**という特徴があります。3~6か月で体重の3%程度(80kgの人で2.4kg、65kgの人で約2kg)減らすだけでも、血圧・血糖・コレステロールなどの値が改善することがわかりました。ただし、高度肥満症(BMI35以上)では5~10%減量が目標となります。

普段の食事や運動を見直して、少しずつ、減量してみませんか？

11月は糖尿病予防月間

11月14日は「世界糖尿病デー」です。11月には世界各地で糖尿病の知識を広めるイベントが開催されます。日本でも講演会や血糖値測定イベントが開かれており、生活の中で糖尿病の話を目にすることがあると思います。実際に日本では、糖尿病が強く疑われる方が1000万人を超えと言われるほど身近な病気です。今回は糖尿病とその予防についてお話します。



糖尿病って？

ごはんやパンのような炭水化物や、お菓子やジュースに含まれる糖分は、消化されブドウ糖になり体内へ吸収されます。膵臓から分泌されるインスリンは、体内のブドウ糖をエネルギーに変換します。しかしインスリンがうまく働かなくなると、ブドウ糖をエネルギーに変換することが難しくなるため、血糖値(血液中に含まれるブドウ糖の濃度)が上昇します。血糖値が高い状態が長く続くと、体の細い血管がもろくなり、眼や腎臓、神経で別の病気が起こります。

治療法は？

糖尿病には膵臓が破壊されてインスリンがうまく作られない1型糖尿病と、インスリンが少ししか出ずうまく働かない2型糖尿病があります。多くの1型糖尿病患者ではインスリンが不足していることが多いため、インスリンを注射で補充します。また糖尿病治療では食事療法と運動療法を行います。それでも血糖値が下がらない時は血糖値を下げる薬を使用します。



予防について

糖尿病の予防には、食事面や運動面から血糖値を管理することが大切です。日本の食生活は欧米化が進み、カロリーの多い食事をとることが増えました。高カロリーな食事による肥満は、2型糖尿病になる可能性が高まることがわかっています。食事面では必要以上にカロリーを摂取せず、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。一度にたくさん食べようとせず一日三食きちんととる、洋食よりカロリーや脂肪が少ない和食を取り入れるといった方法があります。

運動面では無理せず楽しんで長く続けられるような運動をおすすめします。有酸素運動により肥満が改善され、適切な血糖値を保つことができます。ウォーキングはリラックス効果が期待でき、自身のペースに合わせた運動ができます。

その他、適切な睡眠や禁煙は2型糖尿病になる可能性を下げることでわかっています。また糖尿病を早く見つけるために、年に1回は定期健診をおすすめします。早めの発見により速やかに糖尿病治療を開始することができます。



平野薬局での取り組み

平野薬局には管理栄養士が在籍しており、栄養相談を受け付けています。また平野屋薬局では、HbA1c(過去1~2か月間の血糖値の状態)の測定ができます。糖尿病治療・予防はお薬以外のケアも大切です。詳しく知りたい方は気軽に平野薬局へ相談に来てくださいね。



ご飯がおいしい! 曲げわっぱのお弁当箱

私たちが日頃使っているものを見回してみると、驚くほどプラスチック製品にあふれている事に気づきます。毎日使うお弁当箱を、天然素材の曲げわっぱにしてみてもいいでしょうか。

曲げわっぱとは、ヒノキやスギなどの木から採れた薄い一枚板を曲げて作られる日本の伝統工芸品です。木は、湿度が高くなると湿気を吸い込んで膨らみ、乾燥していると湿気を吐き出し縮む性質があります。

そのため、温かいご飯を入れても余分な水分を吸収してくれるのでベタっとならず、冷めてもふっくら美味しく、ご飯が固くなることもありません。木の持つ水分調節作用と抗

菌作用で夏はご飯が傷みにくく、冬はご飯が固まりにくいので、1年を通して機能性の高いお弁当箱として使用できます。

ただし、急激な温度変化による歪みやひび割れ、破損が起こる可能性もあるため、電子レンジや食洗機の使用は避ける必要があります。

平野みらい薬局では曲げわっぱのお弁当箱をはじめ、プラスチックフリーのエコ商品も取り扱っておりますので、是非お立ち寄りください。



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)

<p>体と心の調和を 目指して ヨガ教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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〉 	<p>楽しく エクササイズ 健康体操教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ●11月11日(土)・18日(土)・12月16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 日浅 由貴