

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第
429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④ 健康教室「カロリー控えめの食事」を開催しました

11月20日(月)10時より平野みらい薬局にて、2023年度④健康教室「カロリー控えめの食事」を開催しました。新しい参加者もあり、和気あいあいと楽しい時間でした。



初めに、真鍋薬剤師より「体重増加と病気の気になる関係」について話がありました。BMI(肥満度をあらわす体格指数)が25を超すと肥満で、肥満に健康障害が加わると肥満症となります。BMIが低くても内臓脂肪型肥満の場合は、メタボリックシンドロームに該当することがあり生活習慣病を発症する確率が高くなります。また65歳以上の場合、BMIの目標値が22~25となっており、減量をしすぎるとフレイル(虚弱)などに繋がりがやすくなってしまいます。肥満改善には、まず体重3%減を目標に毎日体重を量る、適度な運動(ウォーキングなどの有酸素運動、筋力運動など)を行い体重を増やさない努力をしましょうということでした。

次に長嶋管理栄養士より、メタボリックシンドロームを防ぐ食事について、カロリーオー

バーにならないように主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスよく、主食を適量にし、揚げ物、ドレッシングなど油(脂)を控えましょうとの話がありました。



調理実習の後、試食をしました。「カロリーが低いのに、量はたくさんあり満足した」「味が濃いとご飯を食べ過ぎてしまうが、薄味でボリュームがあり100gのご飯でちょうどよかった」「梅干しを調味料として使っている料理は初めてで美味しかった」「最近、1日5000歩を目標に歩いている」など感想をいただきました。



平野薬局では、日頃より健康支援事業を行っています。ご意見やご感想をお寄せ下さい。



带状疱疹はワクチンで予防ができます

带状疱疹とは

带状疱疹は、水痘(水ぼうそう)と同じウイルスが原因で発症する病気です。はじめに痒みやピリピリ・チクチクといった痛みを感じるようになり、その後水ぶくれを伴う赤い発疹が皮膚に带状に出現します。通常は2~4週間で皮膚症状がおさまります。



子どもの頃に水痘にかかったことのある方は、症状がない今もこのウイルスが体内に潜伏していて、加齢や疲労、ストレスによって免疫力が低下した時などにウイルスが活性化して、带状疱疹として発症します。50歳以上になると発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が带状疱疹になると言われています。

また、带状疱疹の発疹が消えた後に「带状疱疹後神経痛(PHN)」とよばれる神経痛が数月から数年にわたって続くこともあります。加齢とともにPHNへの移行リスクは高くなり、50歳以上の患者さんの約20%でみられるという報告もあります。症状の程度は個人差がありますが、持続する痛みが睡眠や日常生活にも支障

をきたすこともあり決して侮ることはできません。

带状疱疹を予防するために

◎免疫力を低下させないよう体調管理を心がけましょう

食事や睡眠をしっかりととり、適度な運動やリラックスした時間を持つことでストレスを減らし、免疫力を低下させないように心がけましょう。

◎50歳以上の方は予防接種もおすすめです

带状疱疹の予防には、ワクチン接種が有効です。水痘にかかったことがある人はすでに水痘・带状疱疹ウイルスに対する免疫を獲得していますが、年齢とともに弱まってしまうため、改めてワクチン接種を行い免疫を強化することで带状疱疹を予防します。予防接種は带状疱疹を完全に防ぐものではありませんが、たとえ発症しても軽症ですむという報告があります。

現在、次の2種類のワクチンがあります。効果や価格などに違いがあるので、ワクチン接種についてはかかりつけ医にご相談ください。



名 称		乾燥弱毒性水痘ワクチン 「ビケン」	乾燥組換え带状疱疹ワクチン 「シングリックス筋注用」
種 類		生ワクチン	不活性化ワクチン
効 能		水痘(水ぼうそう)・带状疱疹の予防	带状疱疹の予防
効 果	発症予防	50~59歳 約70% 60歳以上 約50%	50歳以上 約97% 70歳以上 約90%
	带状疱疹後神経痛	60歳以上 66.5%軽減	50歳以上 100%軽減 70歳以上 85.5%軽減
	持 続 性	5年程度	少なくとも10年間
接種対象者		50歳以上	50歳以上の人 または 带状疱疹に罹患するリスクが高いと考えられる18歳以上の人
接種回数		1回皮下注射	2か月以上あけて(〜6か月以内に)2回筋肉内注射
副 反 応		軽度の接種部位の痛み、腫れ、発赤	接種部位の痛み、腫れ、発赤、倦怠感、頭痛
価 格		8,000円程度	20,000~30,000円程度/1回
		带状疱疹ワクチンは任意接種であるため、 全額自己負担 となります。 接種費用は医療機関ごとに定められていますので、各医療機関にお問い合わせください。	

平野薬局手作り弁当の日

皆さん昼食はしっかりと食べていますか。

昼食の役割

午後の活動に必要なエネルギーや各種栄養素などを補います。もし昼食を食べなかった場合は栄養が不足し、免疫力が低下して体調不良や病気にかかりやすくなったり、集中力や判断力が低下してミスが増えたり、イライラが増すことで仕事のモチベーションが低下する可能性があります。また、昼食時の休憩でリフレッシュする役割もあります。

上手な昼食のとり方

- ・主食＋主菜＋副菜がそろった組み合わせを意識しましょう。
- ・外食や購入するときは乳製品や野菜が不足しがちなのでプラスしてみましょう。
- ・血糖値の変動が眠気の原因ともいわれています。午後からの活動に向けて眠気防止のために、①急激な血糖値の上昇を抑えるために野菜から食べましょう。②ゆっくり食べましょう。③食後には散歩などの軽い運動を取り入れてみましょう。

平野薬局での取り組み

平野薬局では健康経営の一環として、社員の食生活改善のために手作り弁当の日があります。これはアンケートを取った際に、不足していた栄養素を補うために社内の管理栄養士が考えて作った弁当を配布し、食生活改善の参考にしてもらうためです。今回は、野菜、カルシウム、鉄が不足気味の社員が多いことが判明したため、それらを網羅できるお弁当を作りました。食卓の1品にいかがでしょうか。

鮭のチーズ焼き…カルシウムUP

〈材料〉1切分

- ・鮭 1切
- ・塩こしょう 少々
- ・マヨネーズ 少々
- ◎パン粉 大さじ3(10g)
- ◎オリーブオイル 小さじ2(8g)
- ◎パルメザンチーズ 大さじ1/2(3g)
- ◎パセリ 少々

〈作り方〉

- ①鮭に塩こしょうを振り、しばらく置いて出てきた水分を拭き取り、マヨネーズを塗る。
- ②◎を混ぜ合わせ①にまぶして、200℃に予熱したオーブンで15分焼く。

油揚げの野菜巻き…鉄UP

〈材料〉1人分

- ・油揚げ 1枚
- ・豚肉 30g
- ・いんげん 20g
- ・人参 20g
- ・さつまいも 20g
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 20cc
- ・水 80cc

〈作り方〉

- ①油揚げを開き、豚肉を乗せ、いんげん・拍子切りにした人参、さつまいもを乗せて端から巻き、つまようじ等で止める。
- ②めんつゆと水で煮汁を作り、①を煮る。

ナムル…カルシウムUP

〈材料〉

- ・干しえび 3g
- ・ちくわ 10g
- ・小松菜 50g
- ・人参 10g
- ・もやし 20g
- ・しめじ 20g
- ・ごま油 小さじ1(4g)
- ・すりごま 小さじ1(2g)
- ・塩 少々

〈作り方〉

- ①小松菜は3cm幅に切り、人参は千切り、しめじは小房に分け、もやしとともに下茹でする。
- ②ちくわは半月切りにし、水気を絞った①と干しえびと和え、ごま油・すりごま・塩で味を調える。



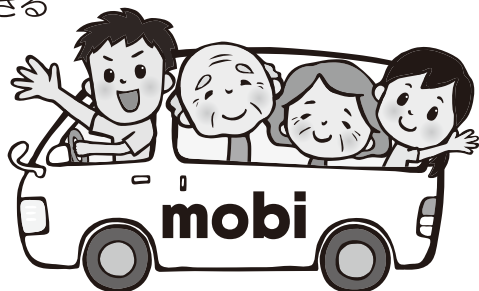
街でシェアするちよい乗りサービス mobi (モビ)

エリア定額乗り放題のAIシェアリングモビリティサービス「mobi」もう体験されましたか？

mobiとは徒歩や自転車、マイカーのちよい乗りに代わる交通手段です。

事前予約は不要で「行きたい」と思った時に専用アプリまたは電話で呼ぶことができ、440以上の乗降ポイント内から指定した場所に迎えに来てくれ、乗降ポイント内の行きたい場所まで運んでくれます。路線バスのように乗り継ぐ必要がなく、また定額制のプランを選ぶとエリア内であれば何度でも乗り降り可能です。

- ・ サービス提供時間：8:00～21:00
- ・ システムが最適ルートを自動生成し、他の利用者と相乗りしながら効率良く移動
- ・ 専用アプリを利用の場合、お迎え車両の位置や到着予測時間がわかる
- ・ 通勤・通学・塾・習いごとなど子どもの送迎にも
- ・ 外食時には運転不要なのでお酒を楽しむことができる



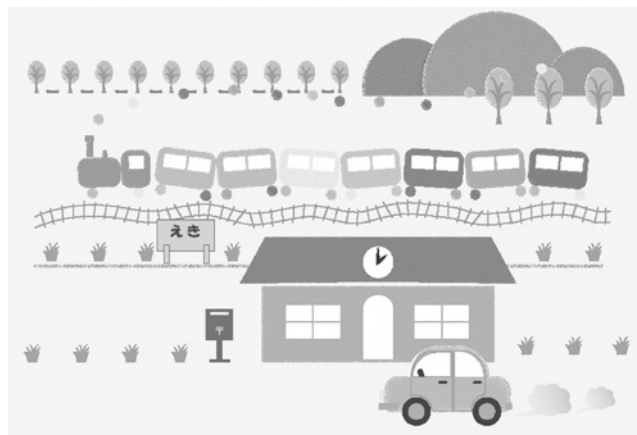
料金プラン

- ◆ワンタイム乗車：1回利用ごとに料金を支払い
大人300円/回 子ども：150円/回
 - ◎乗車回数チケットプラン
5回券1400円 8回券2100円
(30日ごとに更新)
 - ◎30日定額乗り放題プラン
30日間5000円(家族割引制度あり)
- 事前に専用アプリにクレジットカード情報を登録しておく、キャッシュレス決済で利用でき便利です。

利用者本人とは別に、遠くに離れた家族など第三者が予約することも可能で、アプリでは移動履歴を確認することができるので安全なお出かけを見守ることにもつながります。

市内で大きなイベントがある時や、21時前の運行終了前などは混み合う時もありますが、日中は待ち時間が比較的短くスムーズに利用できる印象です。

通院など帰り時間の予定を立てにくい場合など、自分の生活リズムにあったタイミングで呼ぶことができる利点を生かし、快適なお出かけを楽しんでみてください。



利用者が増え今治の街に共有交通としてmobiが定着し、ますますエリア拡大されることが待ち望まれます。

＊平野屋薬局・平野みらい薬局・まつだ薬局周辺に乗降スポットがあります。

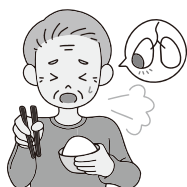
【mobiホームページ】

<https://travel.willer.co.jp/maas/mobi/>

【mobiカスタマーセンター(問い合わせ先)】

050-2018-0107 営業時間：10:00～19:00





誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)

老化やパーキンソン病、アルツハイマー病といった神経疾患、筋疾患、脳血管障害の後遺症などによって、飲み込む機能(嚥下機能)や咳をする力が弱くなると、口腔内の細菌、食べかす、逆流した胃液などが誤って気管に入りやすくなります。この誤嚥がきっかけとなって、細菌が肺に入って発症するのが誤嚥性肺炎です。なかでも寝ている間に少量の唾液や胃液などを誤嚥することがあり、本人も自覚がないため繰り返し発症することが多く、体力の弱っている高齢者では免疫力も低下しているため命にかかわるケースも少なくない病気です。

～症状～

肺炎の典型的な症状である発熱や咳、色の濃い痰などが見られず、普段よりなんとなく元気がない、ぼんやりしている、食欲がないといった症状しか現れないことも多いのが特徴です。

～検査診断～

明らかに誤嚥がある人やすでに嚥下機能が低下している人は、血液検査や胸部X線検査が行われ、この検査で肺炎像が見られたり、白血球増多やCRP(炎症性C蛋白)上昇が見られると誤嚥性肺炎と診断されます。

～治療～

治療には原因菌に対する抗生物質を用いますが、ステロイド剤を用いることもあります。さらに呼吸がうまくできずに酸素欠乏状態になった場合は入院治療を行い、酸素吸入や状態によっては人工呼吸器を装着することもあります。かかってしまった際には完全に治すことが大切です。

～誤嚥性肺炎の予防～

誤嚥性肺炎の予防には、次のことを心がけましょう。

(1)食事のときにむせない工夫をする

誤嚥しにくい姿勢をとり(あごを引いて、椅子には深く腰掛けかかとをしっかりと床につける)、食べることに集中します。食事の前に少し水分を摂り、のどの通りを良くします。一口で食べ

る量を少なめにし、ゆっくりと食べましょう。

脳卒中の後遺症等で嚥下機能が低下している場合は、その人に合った食事および介助の方法をわかりつけ医と相談し、誤嚥防止に努めましょう。

(2)口腔の清潔を保つ

口腔は肺や胃腸の入り口です。適度な湿度と温度が保たれている口腔は細菌にとって居心地よく、歯磨きやうがいをするとうちに細菌が繁殖します。そのため歯磨きをしっかり行い、口の中の細菌を減らし、そして肺へ運び入れないことが重要です。

(3)胃液の逆流を防ぐ

ゲップや胸焼けなどがある場合は胃液の逆流が起こりやすく、食後2時間ほど座って身体を起こしていることで、逆流を防止できます。

(4)飲み込む力をつける

飲み込みの力を維持するため、また、唾液を出しやすくするために、口やのどの体操をしましょう。

- ・頬をふくらませたり、引っこめたりします。
- ・大きく口を開いて、舌を出したり、ひっこめたりし、左右にも動かします。(各2～3回ずつ)
- ・「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」とゆっくりと発声します。はじめはゆっくりと5～6回繰り返し、次に早く5～6回繰り返します。どれも、無理のないように行いましょう。

(5)薬を用いる

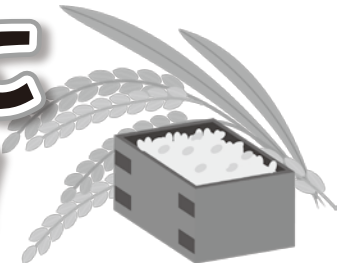
誤嚥性肺炎の再発予防には脳梗塞予防薬やACE阻害薬や漢方薬などが有効とされ、用いられることがあります。



(6)肺炎球菌ワクチンの予防接種を行う

インフルエンザワクチンと合わせて接種すると、相乗効果があると言われています。

古米を新米のように ふっくら美味しく!!



新米が手に入るとどうしても新米ばかり食べてしまって、古米がなかなか使い切れないなんてこともあるかもしれません。そこでちょっとした裏技を使って古米を最後まで美味しく、ありがたく食べてみませんか。

- ★最初の水はさっとかき混ぜてすぐに捨て、次に水を入れたら3回軽く研ぐ
- ★水に浸ける時間は今の時期なら30分～1時間程度
- ★炊く際には多少多めに水を入れ、氷を2個ほど入れる
- ★炊く際に入れると美味しくなるもの
みりんまたは日本酒:米1合あたり大さじ

- 1程度…ふっくらツヤツヤに炊き上がる
エキストラバージンオリーブオイルやサラダ油:米1合あたり大さじ1/2程度…パサつくお米がしっとりツヤツヤに
- 大根おろしの汁:米1合に大さじ2程度…旨味が増す
- はちみつ:米3合に大さじ1程度…旨味が加わりつやがでる
- 梅酢:米2合に大さじ2/3程度(塩加減は味見してから)…ツヤツヤに
- にがり:米1合に1滴…ふっくら弾力のあるご飯に。冷めても固くなりにくい
ぜひお試しください。

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)
〈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

- 12月2日(土)・16日(土)
- 1月6日(土)・20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

