

正しい知識で正しい治療

# 平野 医薬だより

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／まつだ薬局第  
430号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

2024  
あけまして  
おめでとうございます

2019年末から始まった新型コロナウィルス感染症は昨年5月に5類感染症に位置付けられ、ようやく一定の収束をみました。感染防止対策を講じたwithコロナの新しい生活様式の中で、様々な社会経済活動が再開されています。新型コロナは私たちの生き方や価値観に大きな影響を与え、医療体制の変革をはじめ様々な社会的課題が浮き彫りになりました。

少子化も加速し、一昨年の出生数は初めて80万人を下回って過去最低となり、人口減少と高齢化問題にはこれまでとは次元が異なるような対策が求められています。人口の減少は地域の衰退にも直結し、私たちの住む今治市も例外ではありません。地域と企業の盛衰は表裏一体であり、これからは地域の課題を自社の課題として取り組んでいくことが企業活動の活路を切り開くカギとなります。

不確実な未来を憂えるよりも、るべき未来を思い描き、強い思いをもって行動することで、よりよい社会や生活へと変えていくことができます。地域にとって必要な薬局の役割は何なのか、選ばれる薬局、なくてはならない企業であるためには何が必要なのかを常に画策し、健康で環境にやさしい生活習慣の提案やその実践に役立つ商品やサービスが提供していくよう、スタッフ一同取り組んでまいります。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

2024年1月 平野薬局 社員一同



# 放置しないで！脂肪肝

健康診断で肝機能の低下や脂肪肝を指摘されたまま、放置していませんか？脂肪肝は自覚症状もほとんどなく、大したことはないととらえている方も多いようですが、じつは肝臓や肝臓以外の様々な病気の引き金になる危険な病気でもあることが分かってきました。忘年会に引き続き新年会など飲食の機会も増える時期かと思いますが、食べすぎ、飲みすぎ、運動不足は要注意です。

肝臓は内臓の中で最も大きな臓器で、「代謝」「解毒」「エネルギーの貯蔵」「胆汁の生成」をはじめとする500以上もの役割を担い、私たちが寝ている間も黙々と働き続けています。痛みなどを感じる神経が通っていないため、よほど状態が悪くならないと自覚症状が現れないことから沈黙の臓器とも呼ばれます。



## 脂肪肝が引き起こすごわい病気

脂肪肝とは、肝臓の細胞に異常に中性脂肪が蓄積された状態のことをいいます。健康診断受診者のおよそ30%で脂肪肝がみられるといわれるほど、脂肪肝の方は非常に多くいます。

脂肪肝の人の15%は、肝臓の細胞に炎症が起きて纖維組織が蓄積されていく脂肪性肝炎に進みます。そこから肝硬変、肝臓がんへと悪化する危険性があります。脂肪肝は、大腸がんや肺臓がん、そして乳がんとも関連することが報告されています。また、脂肪肝に軽い纖維化(肝臓が固くなる)がみられるようになると、脳心血管疾患(脳卒中や心筋梗塞など)といった動脈硬化に起因する病気のリスクが高くなることが新たに分かってきました。

## 脂肪肝の新概念 MAFLD(マッフルディー)

脂肪肝はこれまで、アルコール性脂肪肝と非アルコール性脂肪肝(NAFLD)に大別されてき

ました。NAFLDの中には進行が早く肝硬変や肝がんのリスクの高いタイプがあり、これには、肥満、糖尿病、メタボリックシンドロームが影響しているということが最近の研究で分かってきました。そのため2020年 International Consensus Panelにより、脂肪肝の新診断基準として「MAFLD(メタボリック脂肪肝)」が提唱されました。

脂肪肝に加えて①肥満②2型糖尿病③高血圧、内臓脂肪蓄積、脂質異常症、耐糖能異常などのうち2項目以上を持つ場合、これらのいずれかを合併するとMAFLDと診断されます。

## 脂肪肝対策

☆食事や運動などの生活習慣を見直すことが唯一の改善策です

肝臓はリカバリーラーの強い臓器であります。脂肪肝を放置せず早めに対処ていきましょう。

- ・肥満の人は標準体重を目指す
- ・間食をしない…間食をすると食後に下がりかけた血糖値が再び上がり、ブドウ糖が肝臓に再度運び込まれます。肝臓が常にフル稼働し疲弊してしまいます。
- ・就寝前に食べない…夜間など運動しない時間帯に肝臓にブドウ糖が届くと中性脂肪を作りかえられ、ため込まれます。
- ・体を動かす習慣をつける…足腰の筋肉を衰えさせないように、スクワット+ウォーキングを毎日の習慣にしてみませんか。



☆脂肪肝の指摘をうけたら、医療機関で検査をうけましょう

危険な脂肪肝かどうかをできるだけ早く調べてもらうため、かかりつけ医に相談してみましょう。MAFLDは、様々な病気のリスクになるため通院してしっかり治療することが必要です。

2023年度 ⑤ 健康教室を開催します

# 体をあたためる食事

●日時：1月22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：「冷え」についてのお話、からだを温め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

## 体をあたためる食事 (634kcal)

### ごはん 150g 【234kcal】



### れんこんつくねの生姜あんかけ 【282kcal】

〈材料〉 1人分

・鶏ひき肉	70g	〈あんかけ〉
・れんこん	50g	★和風だし ..... 100cc
◎塩こしょう	少々	★しょうゆ... 大さじ1(18g)
◎片栗粉	大さじ1/2(3g)	★砂糖 ..... 大さじ2/3(6g)
◎パン粉	3g	★おろし生姜 ..... 5g
・油	1g	★酒 ..... 大さじ1(15g)
		★みりん ... 大さじ1(18g)
		〈付け合わせ野菜〉
		◎ほうれん草 ..... 50g

〈作り方〉

- ①みじん切りにしたれんこんと鶏ひき肉、◎をよく練り合わせ3個に成形する。
- ②フライパンに油を熱し①を両面焼く。
- ③②に焼き色がついたらあんかけ調味料★を入れ、れんこんつくねに火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ほうれん草はお湯で湯がいた後水にさらし、水気を絞って3cm幅に切り、盛りつける。

### 蒸しかぶのネギ味噌だれ 【77kcal】

〈材料〉 1人分

・かぶ	100g	◎砂糖
・長ネギ	20g	..... 小さじ1/3(1g)
◎酒	大さじ1/2(8g)	◎醤油
◎みりん	..... 大さじ1/3(2g)	..... 小さじ1/3(2g)
	大さじ1/2(9g)	◎味噌
		..... 大さじ1/2(9g)

〈作り方〉

- ①かぶは皮をむき、6等分にして蒸す。
- ②みじん切りにした長ネギと、調味料◎を混ぜ合わせて加熱し①に盛りつける。



### 体ぽかぽかスープ 【41kcal】

〈材料〉 1人分

・ごぼう	20g	・和風だし	..... 200cc
・人参	10g	・塩こうじ	..... 大さじ1/2(10 g)
・しめじ	20g		
・にら	5g		
・にんにく	5g		
・油	1g		

〈作り方〉

- ①ごぼうはささがきにして水にさらす。人参はいちょう切り、にらは2cmに切り、しめじは石づきを取る。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、弱火でにんにくの香りが出るまで火を通す。
- ③②に和風だしを入れ、ごぼう、人参、しめじに火を通し、最後に塩こうじを入れ味を調える。



# 「冷え症」あなたはどのタイプ？

冷え症とは、血液の流れが悪いため毛細血管へ温かい血液が流れず、血管が収縮し、そのために手足などが冷えてしまう状態のことです。気温とは関係なく体が温まらないので、真夏であっても冷え症の症状は出ます。冷え症には日々の生活習慣が大きく関わっています。

「冷え症」は原因の異なるさまざまなものがあり、タイプに合った対策をすることが冷えの改善にも効果的です。

- 手足の末端が冷える「四肢末端型」
- 主に下半身が冷える「下半身型」
- 内臓が冷える「内臓型」
- 全身が冷える「全身型」

この基本の4タイプ以外に、2つ以上のタイプが混ざる「混合型」もあります。

## 四肢末端型

女性に多く、食事の量や運動量の不足で体内の熱量が少なく、交感神経が過敏で手足の血管が収縮しやすく、手足の先から冷える方です。

過度なダイエットや栄養不足が原因で、10～20代の女性に多く見られます。

日常生活では首元や肩、おなかなどの体幹を温めるように心がけます。体幹で増えた熱を逃がすために末端の血管が拡張し、血流が良くなって冷えが改善されやすくなります。熱量を増やすためには食事をしっかりとり、熱を生み出す筋肉を増やせるよう毎日適度な運動をすることが大切です。



## 下半身型

男女とも最も多いタイプです。下半身の筋肉が凝り、血行が悪くなっている手足や下半身は冷え

ているのに、上半身の血流は多くほてることもあります。

姿勢の悪さや長時間のデスクワーク、骨盤の歪みが原因で、下半身の血行不良を起こします。

日常生活では下半身、特にふくらはぎを使った運動やストレッチも効果的です。ウォーキングやジョギングなど、ふくらはぎの血流をよくする運動で代謝を良くしましょう。



## 内臓型

体の熱が体外に逃げるのを防ぐ交感神経の働きが弱いために熱が逃げやすく、体の表面は温かいのにおなかなど体の中が冷える方です。ストレスが原因になることもあります。

体を動かし、自律神経のバランスを整えると血流が調整されやすくなります。積極的に運動をしたり、身体を温める食事を摂るようにしましょう。



## 全身型

常に体温が低く、体質や栄養不足、極端な体力低下などが原因になります。女性では甲状腺機能が低下する病気も影響していることがあると言われています。

ストレスや生活習慣の悪化により基礎代謝が低下しているので、免疫力が落ちて倦怠感や風邪などにかかりやすくなります。体の中から温めることが大事です。



食事や運動、生活習慣などを見直してみましょう。

# フィジカルアセスメント研修会に参加しました!

日々進歩する医療や薬学に関連する知識や技術、刻々と変化する社会ニーズに対応するためにも、我々薬剤師は自分なりの目的や問題意識を持って、研修会や勉強会に参加するなど自己研鑽に励んでいます。今回は最近参加した研修会の内容を簡単に報告したいと思います。

## フィジカルアセスメントとは

身体(フィジカル)診察により身体所見を収集し、評価(アセスメント)を行うことです。具体的には、視診・聴診・触診などを通して患者さんの状態を確かめます。チーム医療の一員である薬剤師に必要な行為として認められ、副作用が起こっていないか、今飲んでいるお薬が合っているのかなどを確かめて、治療をスムーズに進める意味合いもあります。

研修会では、まずバイタルサインである脈拍、呼吸、体温、血圧、意識レベルの測定や確認の手順を学びました。実際に自分を触診して脈拍を測定しました。方法としては、手関節の橈骨にある橈骨動脈の内側を軽く押さえ、中指と薬指で拍動を触知するというのですが、普段触診する機会がないので慣れていない分、少し難しかったです。

次に、身体診察では主に聴診を学びました。聴診器の使い方を教えてもらい、シュミレータを使って呼吸音や心音、腸音を聴きました。

最後に、一次救命処置(心臓マッサージ)とAEDについて学びました。こちらは医療従事者だけではなく、地域の皆さんにもできることなので紹介したいと思います。

## 反応(意識)の確認

倒れている人を見かけたら、まず「大丈夫ですか?」と大きな声をかけ、肩を軽くたたき、反応(意識)の有無を確認します。反応(意識)がない、または鈍い場合は、まず協力者を求め、119番とAEDの手配を依頼します。ポイントは、「あなた119番お願いします!」「あなたAEDを

持ってきてください!」「あなたを呼んでください!」と指名して指示をすること。また、たまに110番する人がいるので119番と言いましょう(110番してもつないでくれます)。

## 呼吸の確認

倒れている人の胸部と腹部の動きの観察に集中します。そして、普段どおりの呼吸がない場合、あるいはその判断に自信が持てない場合は、胸骨圧迫を開始します。ポイントは、ここで10秒以上かけないようにします。

## 胸骨圧迫(心臓マッサージ)

①倒れている人を固い床面に上向きで寝かせる。

②救助者は倒れている人の片側、胸のあたりに両膝をつき、倒れている人の胸の真ん中(目安は乳頭と乳頭の間)に片方の手の手掌基部(手の付け根)を置き、その上にもう一方の手を重ね、上に重ねた手の指で下の手の指を引き上げる。

③両肘を伸ばし、脊柱に向かって垂直に体重をかけて、胸骨を5cm(成人の場合。6歳以上の子供も含む)押し下げる。

④手を胸骨から離さずに、速やかに力を緩めて元の高さに戻す。

⑤胸骨圧迫は1分間あたり100~120回のテンポで行う。

★新型コロナウィルス感染症の流行を踏まえ、人工呼吸はせずにひたすら胸骨圧迫を続ける。



AEDは音声に従うだけですが、実際に意識がなく倒れている人を目の前にすると焦ると思うので、今回の研修でいい復習になりました。

# 「ウォームシェア」に取り組もう!!

ウォームシェアとは、複数の暖房の使用をやめて、なるべく1つの場所に集まる工夫をすることでエネルギー消費の削減に取り組もうという考え方です。

家庭ではなるべく同じ部屋に集まり暖房機具の使用を減らしたり、外出して公共施設や商業施設などの暖かいところに集まり、地域で楽しみながらエネルギーの消費を減らそう！という新しい省エネスタイルです。

家族が別々の部屋で暖房を使うと多くのエネルギーを消費してしまいますが、1つの部屋に集まって温かい食事をとれば、体だけでなく心も温まります。仲間と集まって楽しく

スポーツをしたり、温泉施設などに行くこともエネルギーの消費削減につながるのではないか？

身近なところからウォームシェアに取り組んでみませんか？



## 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

- 1月6日（土）・20日（土）  
2月3日（土）・17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、お薬に関するご意見、「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