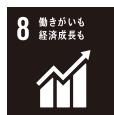


正しい知識で正しい治療

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
431号

2023年度⑤健康教室 「体をあたためる食事」を開催しました



1月22日(月)10:00～平野みらい薬局にて、2023年度⑤健康教室「体をあたためる食事」を開催しました。初めて参加した人も一緒に楽しんでいただきました。

最初に松田薬剤師より「冷え性、あなたはどのタイプ？」と題して、4つのタイプの冷え性についての話がありました。冷えは、自律神経のバランスの乱れが原因で、筋肉の少ない女性に多く、脂肪は冷えるとあたたまりにくいため、冷えにつながります。「四肢末端型」一手足の冷え、「下半身型」一下半身の冷え、「内臓型」一体の中の冷え、「全身型」一常に体温が低い状態の4タイプに分類することができ、それぞれに見合った食事や運動など生活習慣の改善が大切になってきますとのことでした。

次に竹中管理栄養士より「体ぽかぽかのポイント」の話がありました。①熱量を増やすために、筋肉を増やすことが有効なのでタンパク質をしっかりとり、運動を心掛けましょう。②あたたかいものを食べましょう。(夏でも冷たいもののとりすぎ注意)③体をあたためる食材(れんこん、人参、かぶなどの根菜類、麹、味

噌などの発酵食品、生姜、にんにくなどの香辛料など)をとりましょう。④朝食を食べ、規則正しい食事を心掛けましょう。



みんなで楽しく調理実習をした後、試食をしました。「生姜、にんにく、ねぎたっぷりで体がぽかぽかになった」「れんこんつくねは、みじん切りしたれんこんの歯ごたえがよかったです」「冷えの4つの分類の話は、初めて聞いて勉強になった」「みんなと楽しく過ごせて、出かけて来てよかったです」などの感想をいただきました。

平野薬局では健康支援事業をこれからも進めて参ります。ご意見ご要望などお寄せください。



学校薬剤師を知っていますか？

皆さんは、地域の学校に「学校薬剤師」がいることをご存じでしょうか？

学校薬剤師は、昭和初期に学校で医薬品による事故が起きたことがきっかけで、薬全般を適切に管理するために設置されました。昭和33年に公布された「学校保健法」において、大学以外の学校に学校薬剤師を置くことが義務付けられました。地域の薬局や病院に勤務する薬剤師が学校設置者(公立の場合は教育委員会)から委嘱され、活動しています。



学校薬剤師の仕事

○学校の環境調査

学校内の環境は、学校保健安全法の中で「学校環境衛生基準」が定められています。検査項目は、換気や保温、採光や照明、騒音、飲料水や水泳プールの水質や設備など多岐にわたります。また、排水・トイレ・校舎や砂場など学校の衛生環境、ダニやダニアレルゲンの有無、ごみの保管・処理、給食施設の衛生環境なども含まれています。健康的な学習環境を確保し、安全な学校生活を送れるよう定期的に検査し、必要に応じてその維持・改善のための指導や助言を行っています。

学校には、医薬品だけでなく理科実験などで用いる薬品、プールの消毒や園芸用の薬品など、様々な薬品が存在します。それらの使用・保管

などの指導も行っています。

○健康指導・保健指導

平成21年に「学校保健安全法及び学校保健安全法施行規則」が施行され、学校の環境衛生だけでなく、児童・生徒の健康相談や保健指導も行うこととなりました。

保健指導には、「医薬品が適正に使用されるための啓発活動」「薬物乱用防止活動」「飲酒や喫煙に関する啓発活動」などがあります。「薬物乱用」というと、違法薬物を思い浮かべることが多く、「遠い存在」と考えがちですが、最近ニュースになったように市販薬でも間違った使用で薬物乱用となってしまうこともあります。中学・高校では保健体育の授業で「くすり教育」が新たに追加され、医薬品への正しい理解と適正使用についての教育が行われており、学校薬剤師の関与が求められています。

平野薬局でも、数人の薬剤師が学校薬剤師に任命されており、学校環境の検査に加えて食物アレルギーによるショック時に用いる薬の使用法について先生方に説明を行ったり、コロナ禍においては教室の換気・消毒などの疑問点について助言したり、実際に教室で二酸化炭素濃度測定を行うなどの活動を行っています。薬局内だけでなく薬局外でも、このような形で地域の児童・生徒さんたちの健康にかかわっていきたいと考えています。



カリウム値が高いと言われたら

なぜカリウム値が高くなる?

腎臓の働きが正常な方は、摂取したカリウムの余剰分は尿から体外へ排出され、血液中のカリウム濃度(カリウム値)が3.5-5.0mmol/Lに保たれます。一方、腎臓の働きが悪い方はカリウムを尿中に排出する機能が弱いため、カリウムが体内にたまりやすくカリウム値が高くなります。一部の血圧を下げる薬や痛み止めの薬なども、カリウム値を上昇させることができます。

カリウム値が高いとどうなる?

カリウム値は、少し高い程度の場合は無症状のことが多いですが、異常に高くなると不整脈などの症状があらわれることがあります。そのため、カリウム値が高めの方は普段から摂取するカリウム量をコントロールする必要があります。



カリウムを多く含む代表的な食品

肉・魚類…牛もも、豚ひれ、鶏むね、ぶり、かつお、あじ、かれい



野菜・いも類…ほうれん草、かぼちゃ、じゃがいも、さつまいも



果物・豆・海藻類…バナナ、柿、キウイ、メロン、納豆、まこんぶ



飲み物…野菜ジュース、果汁ジュース



このようにカリウムは、野菜や果物、肉、魚など、ほとんどの食品に多かれ少なかれ入っていますが、調理での工夫や食品の選び方を考慮した食事をすることでカリウム摂取量を減らすことは可能です。

調理方法を工夫しましょう

カリウムは水に溶けやすい性質を持っています。調理の際に食材を多めの水でゆでたり、水にさらしたりすると摂取量を減らすことができます。

- ・ゆでる

水に接する表面積が大きくなるように切り、ゆでます。ゆで汁は食品から出たカリウムを含んでいるので捨てます。

- ・水にさらす

生で食べる野菜などを小さく切ってから水に20分程度さらした後、水をよく切れます。

外食時もカリウム量の少ない品目を選びましょう

- ・ごはんもの…カレーライスよりチャーハンを選ぶ

カレーライスは野菜、肉が入っているためカリウムが多めです。

- ・麺類…そばよりうどんを選ぶ

そばはうどんよりカリウムが多めです。つゆは昆布を使っているので残しましょう。

- ・飲み物…玉露やコーヒーより紅茶を選ぶ

日本茶(玉露、抹茶など)、コーヒーはカリウムが多めです。

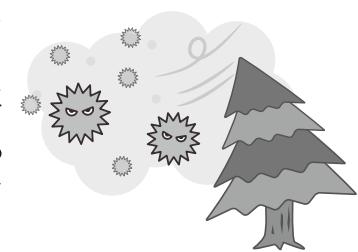
カリウムは多すぎても少なすぎても体によくありません。カリウムは体内で電解質バランスを調整し、神経や筋肉の正常な機能を維持するのに必要な栄養素です。

料理を撮影するだけで簡単にカリウムを測ることができる「ハカリウム」というアプリもあるので気になる方はチェックしてみてください。

花粉症

国民の1/3がかかっていると言われるスギ花粉症。2024年の春の花粉飛散予測(日本気象協会 第2報)によると、スギ花粉の飛散開始は2月上旬の見込みで、ほぼ例年並みと発表されました。2024年春の県内での花粉飛散量は、2023年の飛散量がかなり多かったため、前シーズンと比べると80%でやや少なく、例年(過去10年の平均)と比べると140%で、やや多いと予測されています。

ただ、ウェザーニュースによると1月10日、千葉市でスギ花粉の飛散が確認されたといいます。異常気象による気圧配置のいたずらで、年末から黄砂やPM2.5の飛来も度々観測されており、例年、花粉症の症状が出る人の中には、すでに花粉症の症状を感じている方もいるのではないでしょうか。12月の気温が高かったことや、1月に入ってからも最高気温が15℃を超えるような日があったことで、雄花の成長が

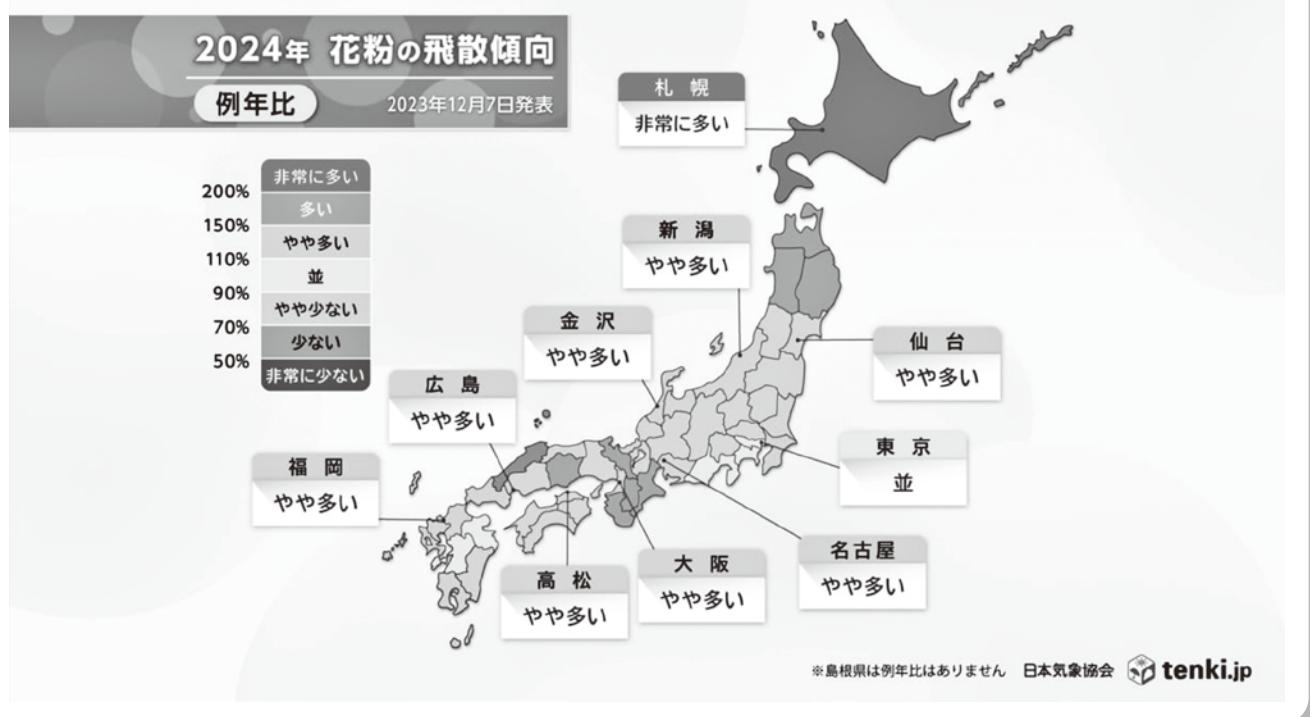


早まり花粉が飛び始める可能性があると考えられます。早いところでは1月下旬にも飛散が始まると予想され、花粉症の人は早めの対策が必要です。

個々でできる花粉症への対処法は、花粉を回避する(抗原回避)、出てくる症状を抑える治療法(対症療法)、アレルゲン免疫療法(舌下免疫療法、皮下免疫療法)などがあります。

対症療法については、花粉飛散シーズン前や症状がごく軽いときから開始しておくことで、症状の悪化を抑えられることがわかっています。

アレルゲン免疫療法は、対症療法では効果が不十分な方に特に推奨されるものであり、花粉が飛散していない時期から治療を開始する必要があります。症状がひどく日常生活が困難な方は、耳鼻科で相談されてみるのも良いでしょう。



電気自動車でドライブしました♪

平野薬局では、健康で環境にやさしい暮らしの実現に向けて様々な環境活動に取り組んでいます。二酸化炭素の排出を減らすためにガソリンの使用量を削減しよう！ということで、電気自動車を社用車として導入しました。

トヨタの2人乗り電気自動車「C+pod」を導入したことは以前の医薬だより第417号でお知らせしましたが、今回お知らせするのは2台目。同じくトヨタの「bZ4X」という、こちらもC+podと同様に100%電気の力で走り、排気ガスを出さないエコな自動車です。ただ、bZ4Xは5人乗りで車体も大きく、慣れていない社員は運転に不安が…ということで、bZ4Xを運転できる社員を増やすべく、ドライブを企画しました。

行き先は香川県。車も体も充電バッタリでいざ出発。最初はbZ4Xに慣れている社員が運転しました。車内はゆとりのある空間で、音も静か。会話もはずみます。操作方法などを教えてもらって今度は私が緊張しながら運転。高速道路での力強くスムーズな加速と安定感が運転していて気持ちよかったです。安全性機能の多さにもびっくり。電気自動車って実際どうなの？と思っていましたが、自分が乗っているガソリン車と比べてまた違う魅力があるな



と感じました。うどん屋、パン屋、カフェ、雑貨屋、インテリアショップなどあちこち巡り、無事、愛媛に帰りました。

ここで今までbZ4Xに乗った社員の感想を載せたいと思います。

●自分が普段乗っている車は軽自動車なので大きいbZ4Xを運転できるか不安でしたが、意外と乗れました！シフトレバーがレバーじゃなくて丸い形になっているのが面白かったです。車体感覚が違うので狭い駐車場に停めるのは難しかったですが、車の上から見ているような客観的な視点のカメラもあり、擦ることなく運転できました。

●音が静かで至れり尽くせりの設備で、初めてでも安全に運転できました。車体は大きいですが、いざ乗ってみると意外と快適…！これで排気ガス〇だなんて…！

今では運転できる社員も徐々に増えていき、2台とも訪問業務や職員間のカーシェアなどで大活躍しています。



湯たんぽ

寒い冬の日、エアコン等で部屋の中を温めていても布団の中で手足が冷えて眠れない事はありませんか？そんな時に湯たんぽがおすすめです。

昔から使われているお湯を入れて使う湯たんぽには、色々な素材のものがあります。素材や大きさ、使用環境によっても変わりますが、60～80度のお湯を入れ、就寝30分ほど前に布団の中程に入れて布団の中を温めておき、寝る時に直接触れないように足元に置くことで朝まで程よい温度を保ってくれます。湯たんぽは電気毛布や電気あんかなどの暖房器具と比べ、肌や空気を乾燥させずに体の芯からじんわり温めてくれます。素材にもよりますが皮膚に湯たんぽが直接当たる

とやけどの原因になるので、必ずカバーかタオルを巻いて使用しましょう。また、長時間触れていると低温やけどを引き起こす可能性があるので注意が必要です。

湯たんぽは本体を繰り返し使え、お湯を沸かす以外には光熱費がかからないので節電にもなり、エネルギーを必要以上に使わない環境にも優しい暖房器具です。

就寝時だけでなく、冷えによる膝の痛みやお腹の痛みを和らげてくれたり、日中の冷えにも活躍してくれます。

冷え性の人や寒さ対策に湯たんぽはいかがでしょうか？



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

- 2月3日（土）・17日（土）・3月2日（土）・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