平野屋薬局／平野調剤薬局／平野ときわ薬局／平野八町薬局／平野グリーン薬局

正しい知識で正しい治療

医薬だより

●発行責任者　株式会社平野
代表取締役　平野　啓三
●編集責任者
平野拝志薬局　林　雅子

第217号

保険調剤＆ヘルスケアで地域の皆様のＱＯＬ（生活の質）に貢献します

平野拝志薬局／平野あさくら薬局／平野きたむら薬店（コープ喜田村内）

かむことの大切さ

咀嚼（そしゃく）には、脳の発達を促す、肥満の予防につながるなどの効果があります。そればかりではなく、高齢化社会で問題になるぼけや寝たきりの防止に「かむ」という行為が密接に関係しているともいわれています。健康であるためには何よりも歯の健康が欠かせません。

咀嚼の効用は、肥満防止、味覚の発達や、言葉の発育がはっきりする効果、脳の発達の促進、歯の病気の予防とがんの予防、胃腸の働きの促進、全力投球の活力が出るようになるといわれその頭文字から「ひみこのはがいーぜ」と表現されています。かむ際に分泌されるだ液に含まれる消化酵素には、がんの発達に深く関与している活性酸素を抑える作用があります。

細面ですっきりした現代っ子の小さめの顔がもてはやされていますが、手足をよく動かさないと、筋肉が発達しないのと同じように、かむ回数の減少はあごの発達を低下させています。あごをよく動かさないためにその筋肉や骨の発達が不十分となっていて、軟らかいものばかり食べているため、あごが小さくなり、そのくせ栄養状態はいいので、永久歯の幅も広くなり、八重歯やらんぐい歯などかみ合わせの悪い子どもの増加につながっています。かむことによって、あごの骨や筋肉を成長させ、きれいな歯並びをつくることにつながるとなれば、いかにかむという行為が重要かが分かるでしょう。

咀嚼回数の減少は、子どもの大好きな、オムレツやカレー、アイスクリーム、サンドイッチ、ハンバーグ、ヤキソバ、スパゲティー、メダマヤキなど「オカアサンハヤスメ」と表現される食品にも大いに関係があります。これらは、軟らかく、よくかまなくてものどを通ってしまうからです。では、子どもたちにどうしたらかむ習慣をつけられるのか？ かまないからといってカレーやスパゲティーなど子どもたちが好きな食物を取り上げては元も子もなく、例えばカツカレーにしたり、スパゲティーならかまないと食べられない貝類を入れたりする。一口で10回かむところを30回に増やすことも可能です。

もう一つ忘れてならないのは、かむことによって「食べ物がおいしい」と感じられる味覚の発達を促す点です。よくかんで何でも食べる子どもになってほしいなら、発育段階に合わせた母親の正しいメニューづくりが大切なことを示しています。

R100 古紙配合率100%再生紙　PRINTED WITH SOY INK 「医薬だより」は環境保護のため古紙パルプ100%の再生紙ならびに大豆油インキを使用しています。

おくすり何でもQ&A 赤ちゃんとこども（外用）編

Q. 塗った薬を手でこすって、目や口に入ってしまうけど大丈夫?

A. 塗り薬はこすらないよう、ごく薄くすり込むように塗ってください。そうすれば、こすった時に手につく薬の量はごくわずかですから、万が一、口や目に入っても体に悪い影響はありません。気になるようなら、包帯をしたり、腕なら長袖の服を着せたりして患部を覆うようにするとよいでしょう。

Q. 坐薬を入れる時に痛がるけど、どうしたらいいの?

A. 冷蔵庫で保管したものは、しばらく室温に置いておくか、坐薬の先を指で温めて使うと刺激性は少ないです。また、肛門の挿入部を水やオリーブ油・サラダ油・ベビーオイルなどでぬらしてから挿入すると痛がりません。乳幼児の場合には、おむつを換える要領で両足を持ち上げ、幼児の場合には横向きで、一気に肛門内に挿入し、挿入したらティッシュで軽く1～2分肛門を押さえてあげるとよいです。

Q. 坐薬を挿入後、すぐに出てきてしまったら?

A. 挿入直後に反射的に出てきた場合や、排便と一緒にそのままの形で坐薬が出てきた場合には、その坐薬を再度挿入してください。30分以上たって溶けたものだけが出てきた場合には、既に大部分が吸収されたと考えられるので、新たな坐薬は使わず様子を見てください。坐薬の効果が現れるのは、入れてから30～40分たってからです。どのくらいの坐薬が入ったかよくわからない時、解熱剤の場合であれば1時間くらい様子を見て、熱が下がらないようなら、もう1回入れるようにすると安心です。

Q. 坐薬の切り方は?残りはどうしたらいい?

A. 坐薬は、体重によって量を減らして使うように指示されることもあります。その場合は、しばらく室内においてから中身を出す前に包装フィルムごと清潔なハサミやカッターナイフで切り、フィルムをはがし切り口の反対側の先のとがった方から入れてください。切り方は厳密である必要はなく、目分量で大丈夫です。残った分は余っても捨ててください。

Q. 解熱剤を使うタイミングは?

A. 熱を下げることが必ずしも病気を治すのに効果的ではありません。体温が上がることによって、ウイルスや細菌の活動を抑えたり、体の免疫力を高める効果もあります。解熱の坐薬は熱が高くて眠れない、食事ができないなどの症状があって苦痛がある時に使う薬です。頻繁に使いすぎると副作用が出る可能性があるので、使用間隔は6～8時間以上あけて体温が38.5℃以上の時に使用するのが目安です。

Q. 吐き気止めの坐薬と解熱剤の坐薬を一緒に使ってもよい？

A. ２種類の坐剤を連続して使うと、効果が弱まってしまう可能性があります。同時に使う場合には、先に吐き気止めを使って30分位してから解熱剤を使うようにしてください。そうすることで、両方のお薬の効果が十分に発揮されます。

Q. 浣腸のしかたは？

A. １歳以下はおむつをかえる姿勢で、１歳以上は横向きで浣腸します。

Ⅰ、容器が入った袋ごと湯に入れ、体温近くまで温めてから開封し、キャップをはずす。

Ⅱ、十分に肛門に差し入れる（３～７ｃｍが適当）。その際先にオリーブ油などをつけ、「ハーッ」と息をさせると入りやすい。

Ⅲ、ゆっくり注入し、入れ終わったらテイッシュペーパーなどで肛門をしばらく押さえ、できるだけ我慢させる。（薬液がすぐに出てしまうと、効果が半減）

健康ウォーキングのすすめ

健康ウォーキングのコツをつかんだら、今度は長く付き合うことが大切です。運動の効果が出るまでには個人差がありますが、続けている間に寝つきが良くなる、体が軽くなってくるなど、効果は出てきます。まずは「楽しく続けること」を目標に、健康への道をいつまでも歩き続けるための条件を紹介しましょう。

歩きやすい靴を選ぶ

ファッション性でなく機能性で選ぶこと。ウォーキングシューズは歩行時の足への衝撃を和らげ、力が分散されるような設計になっていますので、その中から自分の足に合うものを選びましょう。また、シューズのタイプもスポーツタイプやカジュアルなタイプ、様々あるので、通勤用、トレーニング用と揃えてみるのも楽しいでしょう。

◇足のサイズを正しく測る　履いた時つま先に指を開くくらいのゆとりがある

◇実際に履いてみる。午後３時頃がベストタイム

◇何足か履き比べて履き心地をチェックする

ちょっとした時間にいつでも歩く

毎日決まった時間に歩くのも良いですが、もっと気楽に付き合った方が長続きします。気持ちよく早起きした時、約束の時間まで少し間があるときなど、少しの時間を見つけて歩きましょう。

メモや記録をつける

歩いた時間や距離などを使って記録することも歩く楽しみになります。今治市でもウォーキング手帳を作っており、一年間で200日以上歩いた方は、桜井漆器のメダルをもらえます。目標にしてみてはどうでしょう？参加は無料ですが、参加登録が必要なので、詳しくは市営体育館までお問い合わせください。

疲れを残さない

準備体操と整理体操は必ず行うこと。といっても、難しいものではなく、軽い柔軟体操やストレッチ体操で十分です。ストレッチする部分は、首、肩、胸、脇、膝、ふくらはぎなど

で、各部分をまんべんなく、ゆっくり行う。注意点としては、反動はつけず、ゆっくり曲げたりそらしたりを行う。呼吸は運動に合わせてリズミカルにゆっくりと行うと良いでしょう。

友達や仲間を増やす

連れがいると、なかなかやめるわけにはいきません。歩く仲間を作る、歩きながらの会話はストレス発散になります。また、「しまなみウォーキング」などへの参加も、世界が広がって楽しいのではないでしょうか。

漢方相談

寒さの厳しかったこの冬でしたが大したかぜもひかずに乗り切れました

とうれしい声を寄せてくださったのは40歳代前半のＴさん。細身のＴさんは日頃かぜをひきやすくのどを痛めることが多い方で、初冬の頃「この冬は何とかしてかぜにかからないよう元気に冬を乗り切りたい」と相談を受けました。

そこでお勧めしたのが『双参(そうじん)』というお薬です。刺五加（しごか）：シベリア人参と朝鮮人参の二つの人参から作られた『双参』は体を温めて胃腸機能を高め、ストレスからくる疲労にもよく効きます。刺五加には有害な刺激に対する防衛能力を強める作用がありますし、朝鮮人参は補気薬といって文字通り元気を補う働きをします。

さて、Ｔさんにとって『双参』の効果はどのように感じられたのでしょうか？Ｔさんとの一問一答でご紹介します。

Q 服用する前のお体の具合は？

A．のどからくるかぜをひきやすく一度ひくとなかなか治りきらず、最初から微熱がだらだらと続くことが多かった。

Q 服用して気づかれたことは？

A．例年だと１月頃たいてい嘔吐下痢症にかかっていたが、この冬は１月２月共元気で無事乗り切れることができた。「おかしいかな？」と思ったこともあったが用心したらそれ以上こじれることはなかった。今まではいくら早めにうがいや漢方薬を飲むなど気をつけても体のほうが負けてしまう感じだったのが、今年は自分で自分の体に抵抗力のようなものを感じた。

Q 服用の仕方は？

A．お湯で溶かして一日二回のんだ

以上ですがＴさんはこの冬の間一日二回『双参』をお湯に溶かしてしっかりのんでくださり２週間位たった頃から体調に少し自信が持て始めたようです。「体調に自信が持てると気分も変わるものです。」とおっしゃっています。「季節の変わり目も調子をくずさないようもうしばらく『双参』の服用を続けようと思っている。」とお話いただきました。

この春からの新生活で体調をくずされている方や何となく元気が出ない方にぴったりの『双参』をお勧めします。甘くて飲みやすいです。

今すぐはじめる運動大作戦

運動は体に大きな効果があります。気になる脂肪やコレステロール、糖質などが解消できるばかりでなく、体を動かすほど柔軟性がよくなりふだんの動きもスムーズになるでしょう。また、運動で血行がよくなれば冷えやすい体質が少しずつ改善したり、新陳代謝が高まって肌のハリ、ツヤがアップする効果もありそうです。

興味深いのが、運動と寿命の関係で、スタンフォード大学の研究によると、40代の人の場合、１時間の運動で２時間の寿命の延びが期待できるそうです。また、１週間に1000～1500kcalを消費する運動（１時間のウォーキングを週５回程度）をしている人は運動不足の人に比べて死亡危険率が30％も低いという研究報告もあります。

適度な運動は、精神面にもよい影響を与えるそうです。たとえば、イライラしたり、落ち込んだりしているときに適度な運動をすると、鎮静物質の分泌が促されて心が落ち着くのだそうです。とくにデスクワーク中心で運動不足の人は、適度に運動することで、逆に疲れをやわらげることができるといわれています。また、肩こりや腰痛といった部分的な疲れにも効果的で、運動によって部分的な疲れを全身に分散し、回復を促すことができるそうです。また、運動をすると、記憶力や集中力と深くかかわっている脳内物質の分泌が活性化され、働きが高まると考えられています。

「運動はしたいけど時間がない！」という人でも、いつもの生活の中でしっかりと運動量をあげることができます。たとえば、

☆エレベーターやエスカレーターではなく、できるだけ階段を使う。
☆トイレは１階上か下に行く。
☆通勤・通学の際は１駅前で降りて歩く。
　など

「運動がキライ！」という人には、テレビを見ながら、音楽を聴きながらでもできる「ながら運動」がおすすめです。その代表が「ストレッチ」です。これは、筋肉を伸ばしたり、緩めたりするものですが、いつでもどこでも行えます。たとえば、

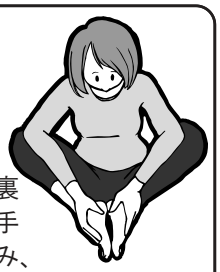
☆自分のお気に入りの曲を聴きながら
　・足踏みをする
　・腕を前後に振る
　・腰を左右に振る、回す　　など

自分にできそうなこと、興味のあるものを見つけて、「楽しく続けること」を目標にして進めていってください。

細かい仕事などで一日中、眼や神経を酷使している人にオススメ

ひじを曲げて脇を軽くしめ、腕を前後に振る。10回１セット。首や肩、腕の筋肉をほぐす。

一日中、家にいる人にオススメ

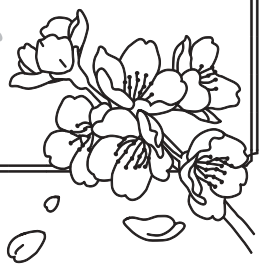


床に座り、足の裏を合わせる。両手でつま先をつかみ、ひじでひざを押さえながら両ひざを床につけるつもりで下げる。

歩き回る仕事の人にオススメ

両足を伸ばして座り、一方の足を外側に曲げて太ももに近づける。息を吐きながら上体を後ろへ倒し、両ひじを床につけて10秒静止する。
左右１～３回ずつ。

旬の食材を使って



＜サワラの菜の花焼き＞

（材料）
サワラ（１切）
塩（0.5ｇ）
菜の花（２本）
マヨネーズ（大さじ1/2杯）
卵（10ｇ）
油（５cc）
―１人前―
180 kcal

①サワラ１切は、厚みを半分にそぎ切り、塩をしておく。
②菜の花はゆでて、花の先３cmほど残し、茎はみじん切りにする。
③卵、マヨネーズ、②の茎を混ぜ合わせ、フライパンに油を熱して半熟になるように炒める。
④サワラをアルミホイルに並べてオーブントースターで５分位焼き、③をのせて３分位焼く。
⑤皿に盛り、②の花の先を添える。

サワラは春の使者とも呼ばれ、俳句では春の季語になっています。春先のものは脂がのり、大変おいしいと言われています。大きいものをサワラ、小さいものをサゴシと呼びます。

サワラは白身ですが、青魚のようにビタミンＢ２やナイアシン、不飽和脂肪酸のＥＰＡを豊富に含み、血液中の脂肪を下げ、血液をサラサラにしたり、血管がしなやかになる働きがあると言われています。

菜の花とあわせて、夕食の１品にどうぞ!!

平野きたむら薬店“けんこう広場”では、生活習慣病予防のため生活習慣改善支援をしています。

1. ダイエット食事栄養相談
2. 禁煙支援
3. おくすり相談
4. 血圧・体脂肪・血流・骨量測定
5. 健康ビデオ放映
6. 特定保健用食品・健康食品相談
7. 薬草茶試飲

元気で楽しく生活していくためには、バランスの良い食事、適度な運動が大切です。さらに、自分の健康状態を知って、生活習慣を改善していくことが何より大切です。

健康チェック、相談料は無料です。お気軽にお立ち寄りください。また、全店で「禁煙相談」、栄養士による「ダイエット・食事相談」も実施しています。ご希望の方は、各窓口にお申し込みください。