

平野屋薬局／平野調剤薬局／平野ときわ薬局／平野ハ町薬局／平野グリーン薬局

医薬だより

正しい知識で正しい治療

●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
218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）

カウンセリングについて

「さまざまな悩みを抱えた人たちの相談に応じ、問題のもつれをほぐすのに力を貸すのがカウンセリング。・・・」

平木典子著 〔新版〕カウンセリングの話から

近頃、何らかの事件により、こころの傷を負った人（子供）たちに「カウンセラーが派遣された」という報道を見聞きされると思います。カウンセリングという言葉は、一般的に知られるようになってきましたが、まだ非常に若い（20世紀の初めに始まった）学問であり、仕事です。



カウンセリングはアメリカで開発され、発達しました。その行為をする人をカウンセラーと呼び、そのカウンセラーに援助を受ける人をクライエントといいます。カウンセリングは、心理学を下地にした専門分野です。そして、カウンセリングの目標は、心理的な問題や悩みについて専門的な援助をすることです。

カウンセリングは、こころの病～うつ病など精神的健康を維持するためのメンタルヘルスに対するカウンセリングと、最近問題になっているニートなどの職業指導にかかるキャリア・カウンセリングがあります。キャリアとは「職業」「進路」など仕事にかかる人生のことをいいます。働く喜びを育て活かすことともカウンセリングの大事な役割になってきています。

カウンセリングには一つの理論と一つの方針しかないわけではなく、カウンセリングの理論は400以上あるといわれていて、異なった流派や主張が競ってその有効性を主張しています。

昔から、それぞれの地域には、人生経験豊かな知恵と心の奥底を読む力を備えた長老や高僧があり、人びとのさまざまな悩みごとを聞いたり相談事に応じたりしていました。深刻な悩みごとを抱えていた人が、じっくり話を聞いてくれただけで「何かすっきりした」とか「気持ちの整理ができて目の前が明るくなった」ということがよくあります。

カウンセリングの基本は、クライエントの話をじっくり共感的に聞くこと（これを傾聴といいます）です。傾聴しながら、できるだけその人が自分自身の考え方や可能性に気づき、自分自身で納得いく結論に達するまで付き合っていくことがよいとされています。

共感的に聞くとは、あたかもクライエントになったかのように聞くこと、「聞く」は、字の中に「心」という字が入っていることからも解るように耳から聞いたことを心で受け止めることであり「本当にクライエントが何を言おう



としているかをきちんと受け止めようとする「きき方」ということになります。

カウンセラーの積極的な傾聴によって、クライエントはこの人なら何を話しても、批判したり、変に同調したりせずに受け入れてくれる感じたとき、本音の交流ができ、信頼

関係を作ることができます。傾聴とは、クライエントの不満や個人的な問題などを単に聞いてあげることではなく、相手を独自の存在として尊重するという裏づけがあって初めてよい聴き手になることができます。テクニックでなく心構えの問題です。

紫外線予防で健康な肌を守る

日焼けしてからの治療では遅い

世間では美白ブームが続いています。医学的に見ても日焼けは害であり、しいて言えば、紫外線を浴びる事で良いのはビタミンDができる骨粗しょう症予防になる事くらいと言われています。しかし、これも日陰でも真夏なら30分、冬なら一時間で十分です。曇りでも晴れた日の約80%の紫外線を浴びています。逆に紫外線を浴びすぎると、免疫力が低下したり、皮膚がんや白内障になる確率が高くなるといった害が知られています。日焼け後ローション等でお手入れすることで痛みを抑える効果はあるとされていますが、DNAについた傷は元に戻りません。しみ・しわ・たるみな

ど肌に対する影響も明らかになっています。長期的な健康への悪影響予防のためには、紫外線の浴びすぎを防止することが重要です。

紫外線の影響は、地域や個人によって異なりますが、紫外線の影響が強いと考えられる場合には、直射日光下での活動はできるだけひかえるとともに、状況に応じて、次のような対策を行うことが効果的です。

なお、紫外線は、月別で見ると5月～9月が多く、時刻別に見ると正午前後に最も強くなります。紫外線の強い時間帯（午前10時～午後2時）を避けて戸外生活を楽しめば、紫外線への暴露量を少なくすることができます。

紫外線 防 止 対 策

しっかりした生地の衣服を着る。

しっかりした織目や網目の生地であるほど皮膚に到達する紫外線は少なくなります。また、濃い色調の生地のほうが、白や淡い色調に比べて着ている人に反射される紫外線量が少なくなります。

木綿、木綿混紡の生地は紫外線防止の目的に適しています。



サングラスを利用する。

サングラスは紫外線防止効果のはっきり示されたものを選ぶことが大切です。サングラスをかけた場合瞳孔が普段より大きく開きます。そのため、紫外線カットの不十分なサングラスはたくさん紫外線が眼に侵入し、かえって危険な場合があります。また、最近では普通のメガネにも紫外線カットのレンズが多く使われるようになってきています。顔にフィットしたある程度の大きさを持つメガネをかけ、帽子をかぶることがすすめられます。



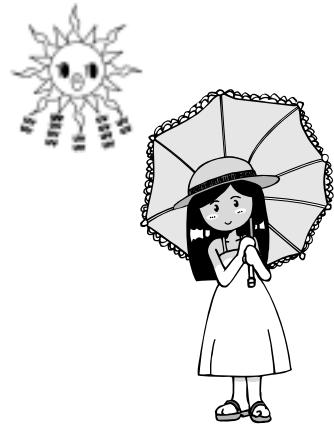
帽子をかぶる。

帽子は直射日光をさえぎってくれます。特に、幅の広いつばのある帽子は、より大きな効果があります。オーストラリアなどではフラップが首や耳を保護するタイプの帽子も広く使われています。またわが国で古くから使用されている麦わら帽子などのつばの広い帽子は日差しが強い時の外出時における紫外線防止に非常に効果的です。



日傘をつかう。

夏の日中など、日差しの強いときの外出には、日傘の利用も効果的です。最近は紫外線防止効果を高めた日傘も出てきました。



日陰を利用する。

外出した時などには、日陰を利用するのも良いでしょう。しかし、日陰では紫外線の暴露量は減りますが、体に当たる紫外線には、太陽からの直接のものだけでなく、空気中で散乱されたものや、地面や建物から反射したものもあります。直射日光が当たらない日陰であっても紫外線を浴びるということは忘れないで下さい。



日焼け止めクリームを上手に使う。

太陽の光と上手につきあっていくために、日焼け止めクリームの使用は効果的です。外出前に汚れを取った皮膚に塗って使用します。湿疹などがあれば、必要な外用剤を塗った上に重ねて使用します。また、乳児では「水で洗い落とし可能」のタイプが便利です。

日焼け止めクリームには、大きく分けて、吸収剤（紫外線を吸収して肌に届かなくなる）タイプと反射剤（紫外線を反射し、肌に届かなくなる）タイプがありますが、最近では両者を組み合わせたものが主流になっています。日本人の場合、十分な日焼け防止効果を得るために目安はSPF15程度ですが、肌の敏感な人の場合にはより少ない紫外線で日焼けを起こす場合があります。日焼け止めクリームを使用する場合にも、紫外線を浴びすぎないよう心がけることやこまめに塗りなおすことが大切です。



古くから珍重された薬用植物 「ラッキョウ」

先日お店の野菜コーナーにラッキョウを見つけて、「ああもうそんな季節なのだなあ」とうれしくなりました。

ラッキョウはすごい生命力を秘めた自然からの贈り物です。

原産は中国で、古くから日本に渡来したユリ科の植物で、ニンニクやネギの仲間です。

ラッキョウは生薬名を薤白（がいはく）といい、漢方薬に用いられています。



生薬には薬性といって、服用したときの人体の反応によって区別される5種類の性質(寒・熱・温・涼・平)がありますが、薤白は温に分類されます。保温作用があり、血行をよくしますので冷えを予防します。また、抗菌作用も強いことから腹痛や下痢にも用いられます。ただし、食べ過ぎると胃粘膜を刺激しすぎるので注意してください。その他の作用として、切り傷や虫さされに生のラッキョウをすりつぶしたものを外用することもあります。

さあ、それでは今年もラッキョウ漬けを作つてみたいと思います。

<作り方>

☆一番簡単なのはお店で洗いラッキョウを買って作ってあるラッキョウ酢も買ってそのまま漬け込めば終わりです。

☆少し手間がかかりますが、次のようにしても作れます。

①塩ラッキョウを作る。

ラッキョウ 1kg

(手に入れたその日のうちによく洗いヒゲ根も切らないですぐ漬ける。)

塩 75g～100g

ラッキョウはよく洗いうす皮をはがし、塩をふりながら容器に入れ、ラッキョウがひたひたになるぐらいの水を入れる。

おとしぶたをしてフタをして1週間冷暗所に置いておく。

②次に甘酢漬けにする。

a ①の塩ラッキョウを水に1時間くらい浸けて塩抜きし、ざるに上げて2時間陰干しする。

b 砂糖 140g

(好みでもう少し多目でもよい)

酢 500g

を合わせトロ火にかけ、煮とかしてから冷ます。

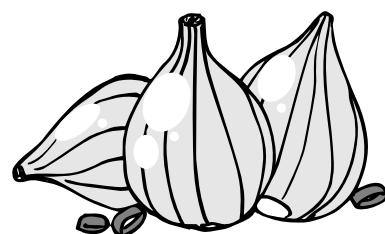
c 容器にラッキョウを入れ、bの甘酢をかける。

タカノツメ 4本を入れる。

1週間位から食べられます。

これでおいしいラッキョウの甘酢漬けの出来上がりです。

もうそろそろラッキョウの収穫時期です。年に一度のチャンスですから、常備菜として是非作ってみましょう。



鳥インフルエンザの脅威

以前にも(198号)鳥インフルエンザの最近の状況について掲載しましたが、世界各地から感染者が今も発生していることなどが報道され続けています。

WHO(世界保健機構)の発表によると世界で鳥インフルエンザにより死亡した人は累計で100人を越しました。主な国の死者は、ベトナム42名、インドネシア22名、タイ14名、中国11名などです。また最近オーストリアやドイツでは、猫への感染が報告されました。このことは確実に新型インフルエンザの発生が近づいていると言う意味です。いずれ近いうちにヒトからヒトへと感染する強力な新型インフルエンザが発生することでしょう。現在、WHOのパンデミック(世界的流行)インフルエンザ警報フェーズ(1~6)はパンデミック間期(フェーズ1)からアラート期(フェーズ3)に引き上げられており、国や地方自治体も抗インフルエンザ薬の備蓄などの対策を始めています。また先月、厚生労働省は鳥インフルエンザ(H5N1型)を感染症法の「指定感染症」に指定し、感染者の強制入院や就業制限などの措置がとれるようにすることを決めました。また「検疫感染症」にも指定し、感染の疑いがある海外からの入国者に対しても健康診断などを義務づける予定です。

また、一方でハンガリーや日本のメーカーがH5N1型インフルエンザワクチンを開発し、生産体制に入ったというニュースも報道されています。日本のメーカーは、インドネシアの国立大学との共同開発で、インドネシアと日本の両国での生産を予定しているそうです。これにより、少しでも鳥インフルエンザの流行が抑えられ、新型インフルエンザの発生が遅れるのではないかでしょうか?

インフルエンザウイルスと人間の知恵との戦いはまだまだ続きそうです。私たちも、むやみに恐れるのではなくきちんとした知識に

基づき、予防を心がけましょう。WHOによると「適切に加熱調理された家きん類肉及び卵から消費者が鳥インフルエンザに感染するリスクはない」ということですが、食中毒予防の観点からも十分な加熱調理及び適切な取り扱いが重要との見解を示しています。

基本的な注意

鶏など家きん類にH5N1型が発生している地域では

- ・食品を加熱すること(全ての部分が70℃に到達すること)

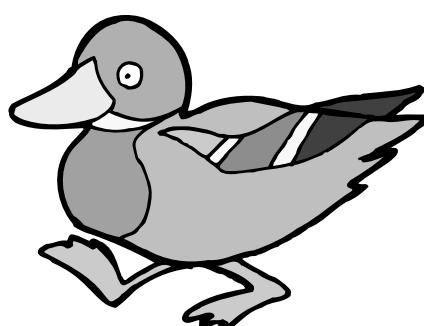
肉にピンク色の部分がないこと。
卵の黄身にとろみがないこと。

- ・下ごしらえの際、生の家きん類の肉、もしくは家きん類由来製品から出る肉汁を、生で食べる食材に触れさせたり混和させたりしない。
- ・石けんによる手洗いと、家きん類由来製品が触れた調理器具などの各種表面の消毒(熱湯で十分)を行うこと。

(WHOによる)

(参考)高病原性鳥インフルエンザの感染の広がりがみられる地域に居住する人々への注意点

URL : http://idsc.nih.go.jp/disease/avian_influenza/25wpro.html



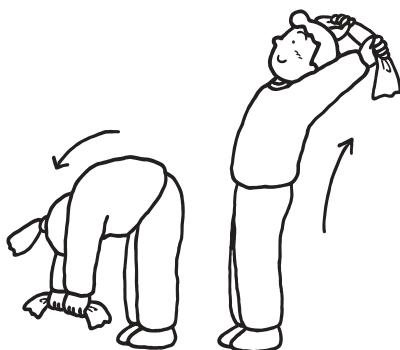
健康教室のお知らせ

おいしい減塩食作ってみませんか？

平野きたむら薬店内「けんこう広場」を開設して、1年になります。1000名を超える方々にご来店いただき、ありがとうございます。自分の健康状態をチェックすることの大切さを感じていただき、定期的に測定に来られる方も増え、皆様の健康に対する関心の高さを実感しているところです。

2年目を迎え、生活習慣病予防のための生活習慣改善支援として、食生活や運動について実習もしながら一緒に勉強していくかと考え、健康教室を企画いたしました。

ぜひ、御参加いただきますようご案内いたします。



日時：5月19日（金）

10：30～14：00

場所：コープ喜田村店、組合員ルーム

内容：お話「血圧が高いと、どうしてダメなの？」

減塩食の調理実習・試食

健全体操

費用：500円

※参加には、事前申しこみが必要となります。
けんこう広場、各薬局でお問い合わせ下さい。



5月31日は世界禁煙デーです



2006年のWHO世界禁煙デーのスローガン Tobacco : Deadly in any form or disguise

厚生労働省による日本語訳 タバコ：どんな形や装いでも命取り

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. 葉草茶試飲

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も大切です。

健康チェック、相談料は無料です。お気軽に立ち寄りください。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。