

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  
平野栞志薬局 林 雅子

## 第 219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

平野栞志薬局／平野あさくら薬局／平野きたむら薬店（コープ喜田村内）

## 喫煙は病気・・・治療しましょう

医療法人陽成会広瀬病院 廣瀬 正典

喫煙が健康に及ぼす害については、肺ガンを筆頭としての癌腫、脳血管障害など誰もが異論を挟まない事実です。また、受動喫煙による子供への影響も、気管支炎、肺炎、喘息、知能発育の遅れや乳児突然死などに高いリスクとして現れています。



4月の診療報酬改正で、禁煙に対して保険治療が認められることになりました。禁煙ガイドラインが作成され、その中で「喫煙は依存症であり、病気である。喫煙者は患者さんである」と明言されています。「喫煙は趣味だから自由だ」と考えている人も、実は“禁煙しようとしても出来ない”“煙草をやめられない”ニコチン依存症と云う名の病気です。ニコチン依存症という病気に対して保険給付が新設されたのです。禁煙を目指す人には心強い味方といえるでしょう。

現在国内での喫煙率は、全体で29%、男性47%、女性13%（'04JT調べ）、年間死亡者500万人以上です。現在の日本の喫煙状況は、女性と未成年者の喫煙率が増加しており、女性の喫煙率は欧米に比べて非常に高値となっています。

日本では、いままで分煙でお茶を濁していた時代から、やっと禁煙へと向かいつつあり

ます。飛行機、新幹線、官公庁等で禁煙のエリアが次第に広がっています。しかし未だにあの不愉快なたばこの臭いに満ちあふれた場所が残っています。レストラン、喫茶、タクシーの中などです。「喫煙の自由と権利」を主張する人に、受動喫煙の危険性を知って頂きたいと思います。自分の健康を害する事はもちろん、受動喫煙も非喫煙者に比べ数倍の死亡率の危険性が有ることを知って貰いたい。愛する自分の家族、子供が死に近づいていることを理解して貰いたいのです。

受動喫煙は、大人の場合は職場での環境タバコ煙暴露の影響が大きく、子供の場合は家庭における両親の喫煙に大きく左右されます。両親がタバコを吸っている場合は約60%の子供に有意な受動喫煙が認められ、父親だけが吸っている場合は約30%、母親だけの場合は約50%に認められます。母親の場合はリビングなど子供と接した場所で喫煙している為により大きな影響を与えているのです。また、受動喫煙だけでなく、手の届くところにタバコの吸い殻を置いていたために起こる乳幼児のタバコの誤嚥は、命を奪うこともある大きな事故です。このようなことは大人がタバコを吸わなければ起こりません。大人がたばこを吸わなければ子供は吸わない。公共の場での喫煙に対しての罰金制度、煙草の値上げなど、いかに大人の喫煙率を下げるかが大きなテーマです。

また、タバコの自動販売も規制すべきと考

えます。未成年と疑われる者に対しての販売には身分証明証の提示を求めるとか、未成年者への煙草の販売者や譲渡者にも罰金制を取り入れる等。“タバコはあなたの健康を害する恐れがあります”というタバコパッケージ上の表示も、先進国では“たばこはあなたの命を奪います”“あなたを殺します”と積極的に禁煙を指導しています。

さて実際の禁煙治療ですが、まず病院でニコチン依存症の検査、呼気中の一酸化炭素濃度(CO)濃度測定、診断を受けてから、本人の禁煙に対する意志を確認し、同意のもとで初めて禁煙プログラムに従っての治療が始まります。初回診療に加えて、禁煙開始2週間後、4週間後、8週間後、12週間後の計4回の再診で構成され、各ステップにおける具体的な治療内容を解説します。本人の意志・意欲と、医師や薬剤師との連携により、禁煙治

療を成功させるのです。そして再喫煙しないように努力しましょう。

医師、医療従事者は常に患者さんの味方です。患者さんが喫煙しようとする気持ちをサポートするのは職務であり、義務です。喜んで協力します。そして全ての医療従事者は、気分転換とか、ストレスがかかるからとかの言い訳をせずに、率先して禁煙し禁煙環境を整えましょう。

広瀬病院では、健康保険適用でのニコチン依存症の治療ができます。この機会に、禁煙したい方はぜひご相談ください。



# 世界禁煙デー in えひめ

今年もデモ行進と講演会に参加しました。デモ行進には子供も参加し、吸殻拾いやティッシュ配りに活躍しました。



# 歯周病

## 歯周病とは

歯を支える周りの組織の病気です。



歯ぐきのみならず炎症がおきた初期段階の“歯肉炎”と炎症がさらに進んで歯を支える骨にまで及び、歯周ポケットをともなう“歯周炎”があります。

中高年になったあたりから、歯がなくなっていく原因として、虫歯よりも多いのが歯周病です。毎日かかさず歯を磨いていても、歯ぐきに異常が生じて、歯が抜けてしまうことがあります。歯周病は初期の段階では痛みを感じません。そのためこれといった自覚症状のないまま症状が重くなっていきます。抜けてしまった歯はもう生えてきません。日頃からの予防が何より大切です。

### 歯周病の自己診断表です チェックしてみましょう

1. 歯に歯石が溜まっていないか
2. 歯ぐきが赤く充血し、はれていないか
3. 歯を磨いたときに出血しないか
4. 歯ぐきがむずがゆい感じがしないか
5. 口の中がいやなおい（口臭）がしないか
6. 歯ぐきを押しとくさいウミがでないか
7. 食べ物がよく歯にはさまらないか
8. 水を飲むと歯や歯ぐきにしみないか
9. 朝起きたときに、口の中がねばついていないか
10. 歯が少しぐらぐらしないか
11. 歯ぐきははれ、痛まないか
12. 歯がぐらついて、物がかみきれないことはないか
13. 歯が長く見えるようになっていないか

### 歯周病の原因

歯についた食べかすが歯周病菌によって変化したプラーク（歯垢）が原因です。

- ① 歯垢が歯周ポケットに入り込むと歯ぐきに炎症をおこします。
- ② 炎症はやがて歯肉を化膿させてしまいます。
- ③ さらに悪い噛み合わせや、くいしばり、

歯ぎしりなどにより異常な力が歯に加わり続けると、歯を支えている歯根膜や歯槽骨などの血液循環がとどこおります。

- ④ 栄養障害に陥り、歯ぐきの組織が破壊されてしまいます。

### 歯周病の予防・改善には

- ・ **きちんと正しい歯磨きをしましょう。**  
デンタルフロス、歯間ブラシの活用で歯垢（プラーク）を除去します
- ・ **歯茎を温めましょう**  
炎症をおこしている歯ぐきは、血液循環が悪いので、歯ブラシによるマッサージで歯茎を温めましょう
- ・ **朝起きたら、まずうがい！**  
眠っている間に増えている細菌を、まず、うがいで洗い流し、朝食後に歯磨きをしましょう
- ・ **検診**  
6ヶ月に一度は定期的に検診を受けましょう
- ・ **食事**  
よく噛んで食べましょう  
甘いものの取りすぎは控えましょう
- ・ **全身の健康管理**  
糖尿病、高血圧症、過労、睡眠不足、ストレス、喫煙などにも気をつけましょう



### 豆知識

#### キシリトール入りガムの効用

キシリトールは砂糖に近い甘さを持つ天然の甘味料「糖アルコール」です。キシリトール入りガムは、噛むことで唾液が多く分泌され、唾液に含まれるリン酸、カルシウムが歯を丈夫にします。さらにキシリトールが歯垢を分解してくれます。ただし、キシリトールをとりすぎると便がゆるくなることがありますので気をつけてください。

# 「食育」

## 食育とは

国民一人一人が、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を正しく身につけるための学習等の取り組みを指します。

日本人の食生活は、伝統的に主食であるご飯と、魚や野菜、大豆から作る豆腐や納豆などの副食が中心でした。しかし、パン食の普及・家族のライフスタイルの変化・コンビニエンスストアの普及など様々な理由から、脂質摂取増加、炭水化物摂取減少など、食生活に乱れが生じてきています。偏った食生活もあり、肥満や糖尿病等が若い世代の人たちに及ぶようになり、心臓病・脳卒中・がんといった従来の「成人病」を「生活習慣病」と言い替えるようになる事態となりました。食生活の改善のため、国民自らが「食」について考え、判断する力をつけるための「知育」・「体育」・「徳育」に並ぶ教育としての「食育」が必要となっています。



## ＜食育とはどこまで言うのですか＞

食育とは非常に幅広い内容を含んでいます。

- 箸の持ち方、食事作法などの「食を通じたしつけ」を行う。
- どのような物を食べたら安全かまたは危険か「選食」する能力をつける。
- 年齢、運動量、性別において何をどのくらい食べたらよいかの適量を知る。

など様々です。今は添加物、残留農薬量、BSE問題にいたるまで、国の基準はありますが、消費者の選食への能力に任せられています。そのために栄養や健康、料理法についての知識を身につける必要があります。最近では、保育所でも、栄養素を幼児でもわかりやすいよう●赤（血や肉を作る）●黄（エネルギーとなる）●緑（体の調子を整える）の三色に分類し、給食を使ってどの食品が何色かで分類を学び、「三種類しっかりとれば元気になれるんだよ！」と教えているそうです。小

学生の稲作体験や、地元の特産品を使った料理を考え、自分達で作る事も食育の一環です。その地で生産される農産物は、昔からそこに住む人にとって、体に一番合うと言われていきます。地産地消の本来の目的がここにありません。

またもうひとつ大きな問題に世界の食料事情や環境事情があります。日本の食料自給率は先進国中最低で、エネルギーベースで40%。言い換えれば60%を輸入に頼っています。それでいて、残飯廃棄率は25%で世界一です。日本人が廃棄している食料だけで、地球上の1500万人の人を飢餓から救えます。世界の人口は、2050年には、89億人になる見通しで、食料増産がどこまで進められるかがカギとなっています。ただ、増産といっても単に耕作面積を増やせば良いわけではなく、作物を育てるには水が必要であり、ここで水資源の問題もでてきます。水不足と言われる今の日本では、作物を増産するために必要な水を確保することが難しいのです。こうしたこともふまえて、普段から、調理や保存を上手にして、無駄や廃棄を少なく、買いすぎ作りすぎに注意して食べ残しの無い適量を心がける必要があります。このことには、実は国産の農林水産物を大事に使って欲しいという期待が込められています。

この様に何を問題として食育に取り組むかは取り組む人の問題意識によって違ってきます。では「実際の家庭生活において知っておいたり、経験しておいた方が良い食育は？」として、次回、年代別食事のポイントについて掲載します。



# たくさんの薬効のあるウメ

## 先人たちの智恵が詰まっている梅干し

前号(218号)では古くから珍重された薬用植物として「ラッキョウ」を紹介しましたが、今回は「ウメ」です。

原産は中国で朝鮮半島を経て日本に渡来したバラ科の植物です。

ウメは生薬名を烏梅(うばい)といいます。烏梅は、青ウメの薫製で強い酸味があるのが特徴です。

その作用としては、下痢止め・腹痛や嘔吐の改善・かぜ予防、また腫れ物などの外用薬としても利用されます。ただし青ウメは有毒なので生食はできません。加工することにより毒作用がなくなり逆に薬効が生じます。

ウメといえば真っ先に思い浮かぶのが梅干し。日本を代表する健康食品にもなっています。梅干しは自家製にすると塩分ややわかさ、そして色の具合(濃淡)もお好みにできます。

### ※塩分について

暖かい地方では今までウメの重さの20%が標準とされてきましたが減塩志向により今回は焼酎を使って15%の塩分での作り方をご紹介します。

### <梅干しの作り方>

材料	ウメ	2kg
	塩	300g
	焼酎	100ml

- ①竹ぐしで黄熟したウメのへたを取る。
- ②さっと洗ってたっぷりの水に一晩つけてあくを抜く。
- ③ザルにあげて水気を切り、漬ける容器の底に塩少量をふり焼酎を入れ、水を切ったウ

メと塩を交互に入れる。

- ④押しボタンをし、ウメの重さの2倍位の重石を乗せ厚手の紙でおおって冷暗所に置く。
  - ⑤2~3日で、白梅酢が上がったら重石を半分位にし赤じそがとれる頃まで待つ。
- 以上がウメの塩漬けです。

### 次にウメのしそ漬けをします

材料	ウメ2kgの塩漬け
	赤じそ正味 200g
	塩 20g

- ①赤じそは洗って水気を切り葉を摘んですり鉢に入れ2/3量の塩でもみ、汁を絞って捨て残りの塩で再びもみ、白梅酢100mlを加えてもむ。
- ②①を汁ごと塩漬けのウメにかけ押しボタン、重石を乗せて紙でおおって冷暗所に置く。このまま梅雨明けを待ちます。
- ③梅雨が明けて晴天が続くようになったら、②のウメをザルに並べ絞ったしそも広げ日光に当てる。
- ④3日間干したら漬け汁に戻して軽い重石をして、涼しい所に保存する。

手間はかかりますが、梅酢の上がりが確認されたときや味見をしたときなど、作る過程での感動が味わえます。保存食として手作りしてみませんか。



# 健康教室を開催して



5月19日(金)10時30分より健康教室①“おいしい減塩食作ってみませんか?”を開催しました。11名の方の参加で、和気あいあいと楽しい時間を過ごすことができ、皆さんに喜んでいただきました。

社長が『血圧が高いとどうしてだめなの?』と題してお話をし、減塩食の調理実習、健康

体操を行いました。「減塩食と言えば、薄味でおいしくないイメージだがおいしかった。」「実際に作ってみて、味の濃さがわかりよかった。」「みょうがなど香り付けの使い方が参考になった。」等の感想をよせていただきました。

ストレッチ、筋力、リズム体操等を30分位行いましたが、意識して継続して運動することの大切さ、又、生活の中に体を動かすことを取り入れることの大切さなど実感されていたようです。

さらに、間食をひかえたり毎日歩いて体重を減らし、血液検査も改善された話などもで、改めて健康づくり目指して頑張ろうと思っていただけたようでした。そして、又、参加したいという声もいただき、第2回、第3回と内容も変えて続けていきたいと思っています。今後共よろしくお願ひします。



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。